

**PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATIHAN DAERAH *BASEBALL*
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA**

SKRIPSI

Diajukan kepada Fakultas Ilmu Keolahragaan
Universitas Negeri Yogyakarta
untuk Memenuhi Sebagian Persyaratan
guna Memperoleh Gelar Sarjana Pendidikan



Oleh
Khomsatun Gusti Septiana
NIM 11601241019

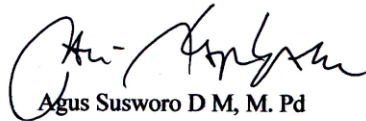
**PROGRAM STUDI PENDIDIKAN JASMANI KESEHATAN DAN REKREASI
JURUSAN PENDIDIKAN OLAH RAGA
FAKULTAS ILMU KEOLAH RAGAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
2015**

LEMBAR PERSETUJUAN

Skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta” yang disusun oleh Khomsatun Gusti Septiana, NIM 11601241019 ini telah disetujui oleh pembimbing untuk diujikan.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Pembimbing,



Agus Susworo D M, M. Pd

NIP. 19710808 200112 1 001

SURAT PERNYATAAN

Dengan ini saya menyatakan bahwa skripsi yang berjudul “Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta” ini benar-benar karya saya sendiri. Sepanjang pengetahuan saya tidak terdapat karya atau pendapat yang ditulis atau diterbitkan orang lain kecuali sebagai acuan atau kutipan dengan mengikuti tata penulisan karya ilmiah yang telah lazim.

Tanda tangan dosen penguji yang tertera dalam halaman pengesahan adalah asli. Jika tidak asli, saya siap menerima sanksi ditunda yudisium pada periode berikutnya.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Yang menyatakan,



Khomsatun Gusti Septiana

NIM. 11601241019

PENGESAHAN

Skripsi yang berjudul "Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatda Baseball D.I Yogyakarta" yang disusun oleh Khomsatun Gusti Septiana, NIM 11601241019 ini telah dipertahankan di depan Dewan Penguji pada tanggal 06-08-2015 dan dinyatakan lulus.

DEWAN PENGUJI

Nama	Jabatan	Tanda Tangan	Tanggal
Agus Susworo D M, M.Pd	Ketua Penguji		24/8 2015
Komarudin, M.A	Sekretaris Penguji		24/8 2015
Erwin Setyo K, M.Kes	Penguji I (Utama)		21-8-15
Hedi Ardiyanto H, M.Or	Penguji II (Pendamping)		24/8 2015

Yogyakarta, Agustus 2015

Fakultas Ilmu Keolahragaan

Dekan,



Drs. Supriatno Agus Sudarko, M. S.
NIP.19600824 198601 1 001 8

MOTTO

1. To be a champion you must believe you are the best if you're not, pretend you are. (Muhammad Ali)
2. Success seems to be a connected with action success a people keep moving they make a mistakes, but they don't quit. (Khomsatun Gusti Septiana)

PERSEMBAHAN

Karya ini dipersembahkan kepada orang-orang yang bermakna dalam hati penulis, diantaranya:

1. Kedua orang tua saya tercinta. Ayahanda Agus Hadi Slamet dan Ibunda Isti Junainah atas kasih sayang, doa dan dukungan yang telah diberikan selama ini.
2. Keempat kakak saya tersayang. Eko Hadi Iswanto, Dwi Hadi Isnaini, Tri Gusti Astari, Catur Gusti Anggraeni yang telah memberikan perhatian dan semangat melalui canda tawa ketika di rumah.

PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATIHAN DAERAH *BASEBALL* DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA

Oleh
Khomsatun Gusti Septiana
11601241019

ABSTRAK

Baseball merupakan salah satu olahraga yang termasuk dalam olahraga kelompok. Kondisi fisik salah satu faktor pendukung dalam pencapaian prestasi yang maksimal. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta.

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode survei dengan teknik pengambilan data menggunakan tes. Subyek dalam penelitian ini adalah seluruh atlet pelatihan daerah *baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berjumlah 17 atlet. Pengumpulan data menggunakan tes dengan instrumen tes kecepatan, tes kekuatan pegangan, tes kekuatan otot lengan, tes kekuatan otot perut, tes kelincahan, tes daya tahan, tes kelentukan, dan tes power tungkai. Teknik analisis data menggunakan analisis deskriptif yang dituangkan dalam bentuk persentase yang dibagi dalam 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta masuk dalam kategori sedang. Dengan hasil tes secara keseluruhan yaitu 2 atlet (11,76%) kategori kurang sekali, 1 atlet (5,88) kategori kurang, 8 atlet (47,06%) kategori sedang, 5 atlet (29,41) kategori baik, dan 1 atlet (5,88%) kategori baik sekali.

Kata Kunci: *profil, kondisi fisik, atlet, baseball Daerah Istimewa Yogyakarta*

KATA PENGANTAR

Alhamdulillah penulis ucapkan kepada Allah SWT atas segala limpahan rahmat dan karunia-Nya serta Shalawat kepada nabi Muhammad SAW, sehingga penulis dapat menyelesaikan skripsi dengan judul *Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta* dengan tepat pada waktunya. Skripsi ini disusun guna melengkapi salah satu syarat untuk memperoleh gelar Sarjana Pendidikan jasmani di Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta.

Penulis mengharapkan hasil dari penelitian ini dapat menghasilkan suatu pemikiran yang berguna bagi masyarakat banyak. Terlepas dari segala keterbatasan manusia sebagai makhluk yang lemah, penulis menyadari bahwa skripsi ini tidak lepas dari bantuan, dorongan serta sumbangan pemikiran dari berbagai pihak. Akhirnya dengan segenap ketulusan hati, penulis menyampaikan ucapan terima kasih kepada:

1. Bapak Prof. Dr. Rochmat Wahab, M.Pd, M.A, Rektor Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan kesempatan bagi penulis untuk menyelesaikan studi di Universitas Negeri Yogyakarta.
2. Bapak Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S, Dekan Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian dan segala kemudahan yang telah diberikan kepada penulis.

3. Bapak Drs. Amat Komari, M.Si, ketua jurusan Pendidikan Olahraga (POR) Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta yang telah memberikan izin penelitian ini dan memberikan dorongan kepada penulis.
4. Bapak Agus Susworo D M, M.Pd, dosen pembimbing skripsi yang dengan sabar memberikan bimbingan dan arahan sehingga terselesaikannya tugas akhir skripsi ini.
5. Bapak Drs. Joko Purwanto, M.Pd, dosen Penasehat Akademik yang telah memberikan bimbingan dan nasehat sejak pertama masuk kuliah sampai lulus kuliah di Fakultas Ilmu Keolahragaan UNY.
6. Bapak dan Ibu dosen yang telah meluangkan waktunya untuk memberikan bekal berupa ilmu selama penulis mengenyam pendidikan di FIK UNY.
7. Bapak Pradita Satya Ananda dan Gunawan Pandhu Khallista pelatih tim *baseball* D.I Yogyakarta yang telah memberikan ijin penelitian.
8. Teman-teman Unit Kegiatan Mahasiswa *Softball Baseball* UNY dan Pelatda *Softball Baseball* DIY yang tidak dapat saya sebutkan satu per satu. Terimakasih atas bantuan dan kerjasamanya.
9. Sahabat saya terkasih, Anisha Arivianti, Annisa Lestari, Dita Palupi, Resty Lovita, Alfi, yang selalu mendengarkan keluh kesah saya dan memberikan semangat serta dukungannya selama ini.
10. Teman-teman kelas PJKR A 2011 yang saya banggakan yang selalu menemani perjalanan saya dalam menuntut ilmu di Fakultas Ilmu Keolahragaan, Universitas Negeri Yogyakarta selama 4 tahun ini.

11. Ega Gian Vembiarto, *partner on crime* yang memberikan semangat kepada saya.
12. Semua pihak yang telah membantu dalam penelitian ini, yang tidak dapat disebutkan satu per satu.

Semoga amal baik dari berbagai pihak yang telah memberikan bantuan serta kemudahan selama penulisan Tugas Akhir Skripsi yang telah saya selesaikan memendapat balasan yang melimpah dari Allah SWT.

Peneliti menyadari sepenuh hati, bahwa skripsi ini masih jauh dari sempurna. Oleh sebab itu kritik yang membangun akan diterima dengan senang hati untuk perbaikan lebih lanjut. Semoga skripsi ini bermanfaat bagi pembaca, khususnya dalam dunia pendidikan.

Yogyakarta, 19 Agustus 2015

Penulis

DAFTAR ISI

	Halaman
HALAMAN JUDUL	i
PERSETUJUAN	ii
SURAT PERNYATAAN	iii
PENGESAHAN	iv
MOTTO	v
PERSEMBAHAN	vi
ABSTRAK	vii
KATA PENGANTAR	viii
DAFTAR ISI	xi
DAFTAR TABEL.....	xiii
DAFTAR GAMBAR	xv
DAFTAR LAMPIRAN.....	xvii
BAB I. PENDAHULUAN	
A. Latar Belakang Masalah.....	1
B. Identifikasi Masalah	6
C. Pembatasan Masalah	7
D. Rumusan Masalah	7
E. Tujuan Penelitian	7
F. Manfaat Penelitian	7
BAB II. KAJIAN PUSTAKA	
A. Kajian Teori.....	9
1. Hakikat Profil	9
2. Hakikat Kondisi Fisik	9
a. Komponen Kondisi Fisik	10
b. Manfaat Kondisi Fisik	14
c. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik	15

d. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah <i>Baseball</i> D.I Yogyakarta	16
3. Pengertian <i>Baseball</i>	21
4. Komponen Keterampilan Dan Kondisi Fisik Pemain <i>Baseball</i>	23
B. Penelitian yang Relevan	25
C. Kerangka Berpikir	27
 BAB III. METODE PENELITIAN	
A. Desain Penelitian	29
B. Definisi Operasional Variabel Penelitian	29
C. Subyek Penelitian	33
D. Lokasi Dan Waktu Penelitian	33
E. Instrumen Penelitian	33
F. Teknik Pengumpulan Data	40
G. Teknik Analisis Data	41
 BAB IV. HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN	
A. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah <i>Baseball</i> Daerah Istimewa Yogyakarta	43
1. Hasil Penelitian Kondisi Fisik Per Komponen	44
B. Pembahasan	56
 BAB V. KESIMPULAN DAN SARAN	
A. Kesimpulan.....	60
B. Implikasi Penelitian	60
C. Keterbatasan Penelitian	60
D. Saran-saran	61
 DAFTAR PUSTAKA	62
 LAMPIRAN.....	64

DAFTAR TABEL

	Halaman
Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data.....	41
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Tes Kondisi Fisik	43
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan	44
Tabel 2. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pegangan	46
Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan.....	47
Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut	48
Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kelincahan.....	50
Tabel 6. Distribusi Frekuensi Daya Tahan.....	51
Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu & Pergelangan Tangan ...	53
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Kelentukan Punggung	54
Tabel 9. Distribusi Frekuensi Power Tungkai	54

DAFTAR GAMBAR

	Halaman
Gambar 1. Tes Lari 30 Meter	34
Gambar 2. Tes <i>Handgryp Strength</i>	34
Gambar 3. Tes <i>Push-up</i>	35
Gambar 4. Tes <i>Sit-up</i>	36
Gambar 5. Tes <i>Shuttle Run</i>	37
Gambar 6. Tes <i>Cooper 2,4 km</i>	38
Gambar 7. Tes <i>Static Flexibility Test- Shoulder and Wrist</i>	38
Gambar 8. Tes <i>Sit and Reach</i>	39
Gambar 9. Tes <i>Standing Board Jump</i>	40
Gambar 10. Histogram Profil Kondisi Fisik <i>Baseball DIy</i>	44
Gambar 11. Histogram Kecepatan	45
Gambar 12. Histogram Kekuatan Pegangan	46
Gambar 13. Histogram Kekuatan Otot Lengan	48
Gambar 14. Histogram Kekuatan Otot Perut	49
Gambar 15. Histogram Kelincahan	51
Gambar 16. Histogram Daya Tahan	52
Gambar 17. Histogram Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan	53
Gambar 18. Histogram Kelentukan Punggung	55
Gambar 19. Histogram Power Tungkai	56

DAFTAR LAMPIRAN

	Halaman
Lampiran 1. Surat Permohonan Ijin Penelitian	65
Lampiran 2. Surat Permohonan Peminjaman Alat.....	67
Lampiran 3. Sebagian Data Penelitian	68
Lampiran 4. Data Mentah Penelitian	74
Lampiran 5. t-skor	75
Lampiran 6. Hasil Statistika SPSS 16.....	76
Lampiran 7. Data Per Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah <i>Baseball D.I Yogyakarta</i>	77
Lampiran 8. Prosedur Instrumen Penelitian.....	89
Lampiran 8. Foto Penelitian.....	94

BAB I PENDAHULUAN

A. Latar Belakang Masalah

Dunia olahraga sudah tidak asing lagi dalam keseharian. Dewasa ini, seringnya tayangan-tayangan tentang olahraga di berbagai media seperti media televisi, surat kabar baik nasional maupun media lokal serta kemajuan teknologi yang berkembang sehingga masyarakat dengan mudah mengakses berita-berita tentang olahraga berarti mencerminkan bahwa masyarakat sudah terbiasa dan sudah bisa hidup berdampingan dengan olahraga. Olahraga tidak terikat kepada kelompok umur, jenis kelamin, budaya, agama, dan suku yang berbeda. Semua orang di dunia mengenal olahraga dan hampir semua orang di dunia pernah melakukan olahraga. Olahraga sangatlah kompleks, mulai dari olahraga tradisional sampai modern, mulai dari olahraga lokal hingga internasional, mulai dari olahraga individu sampai olahraga beregu. Banyak sekali macam olahraga yang ada, dan semua itu dikelompokkan kedalam dua kelompok yaitu olahraga permainan dan non permainan.

Perkembangan dunia teknologi memudahkan setiap orang untuk mengakses perkembangan dalam dunia olahraga baik olahraga yang bersifat individu maupun tim. Dari banyaknya cabang olahraga yang ada terdapat beberapa cabang olahraga yang termasuk dalam cabang olahraga populer yang digemari oleh banyak orang, antara lain: sepakbola, basket, tennis lapangan, tennis meja, bola voli, futsal, *softball-baseball* dan masih

banyak yang lainnya. Melihat banyaknya cabang olahraga yang semakin berkembang dan memasyarakat seperti sepakbola, basket, bulutangkis. Tetapi lain halnya dengan olahraga *softball-baseball* yang merupakan salah satu cabang olahraga yang kurang begitu memasyarakat di Indonesia karena olahraga ini kebanyakan hanya dilakukan oleh kalangan mahasiswa.

Baseball masih dianggap asing bagi warga Indonesia, dan hanya dapat dilakukan oleh orang-orang tertentu saja. Namun cabang olahraga ini sudah banyak dipertandingkan disebagian kota-kota besar di Indonesia, seperti Bandung, Jakarta, Kalimantan, Surabaya. Oleh karena itu perlu adanya sosialisasi yang lebih tentang pengetahuan dan keberadaan olahraga *baseball*. *Baseball* merupakan olahraga yang menyenangkan. *Baseball* merupakan permainan beregu yang menggunakan bola dan pemukul. Olahraga ini salah satu olahraga permainan gerak cepat yang menyenangkan karena mengutamakan kecepatan dan ketangkasan. Selain sebagai olahraga permainan, *baseball* juga merupakan olahraga yang mengandalkan strategi bermain baik dalam hal bertahan maupun dalam menyerang.

Pada umumnya cabang olahraga permainan *baseball* di Daerah Istimewa Yogyakarta (DIY) masih kurang berkembang di masyarakat tetapi lebih banyak berkembang di lingkungan Perguruan Tinggi. Kurangnya perkembangan *baseball* di DIY dikarenakan peralatan dan fasilitas dan sarana prasarana olahraga ini masih tergolong mahal dan tidak

mudah didapatkan oleh masyarakat umum, sehingga untuk Sekolah Dasar dan Sekolah Menengah hanya beberapa yang memiliki fasilitas dan sarana prasarana olahraga permainan *baseball* bahkan ada yang tidak memiliki fasilitas dan sarana prasarana untuk bermain *baseball*.

Prestasi *baseball* DIY selama ini sudah cukup memuaskan PRAPON 2011 *Baseball* DIY mendapatkan peringkat ke-4 dan berhak maju di PON XVIII Tahun 2012 di Riau. Pada PON XVIII Tahun 2012 di Riau *Baseball* DIY menduduki peringkat 5. Pada Kejuaraan Nasional Senior 2014 tim *Baseball* DIY mendapatkan peringkat 5. Prestasi yang sudah didapat tim *Baseball* DIY sudah cukup baik, hanya saja perlu ditingkatkan lagi agar mendapat prestasi yang jauh lebih maksimal. Memperhatikan profil atlet *baseball* DIY tersebut, terlihat jelas bahwa prestasi tim *baseball* DIY belum optimal. Hal ini perlu diselidiki baik dari segi keterampilan dasar seperti melempar, menangkap, cara perminannya, atau pun kondisi fisiknya. Dalam *baseball* yang harus dimiliki tidak hanya satu keterampilan saja melainkan ada beberapa keterampilan yang dikuasai yaitu keterampilan melempar, memukul, serta kemampuan saat *defence*. Dari beberapa keterampilan tersebut, semuanya memiliki komponen tersendiri dalam pelaksanaannya.

Permainan *baseball* terdiri atas dua regu yang berbeda posisinya, yaitu regu menyerang dan regu jaga. Sebagai regu penyerang, seseorang harus dapat memukul dan menempatkan bola dengan baik, sehingga pemain jaga sulit menjangkau bola, serta juga harus mampu berlari

melewati *base* dengan demikian akan mudah mencetak poin. Dalam permainan *baseball* lama permainan ditentukan dengan *inning*, yaitu selama 9 *inning* atau dibatasi waktu yaitu selama 3 jam. Dalam permainan *baseball* 3 jam bermain bukanlah waktu yang singkat, sehingga agar atlet dapat bermain dengan penampilan yang baik diperlukan kondisi fisik setiap atlet yang baik pula. Olahraga yang menuntut kekuatan, ketepatan, kelincahan, juga konsentrasi ini tidak akan baik apabila tidak didukung dengan kondisi fisik yang bagus, karena dalam waktu 9 *inning* jika pemain tidak dapat bermain dengan konstan, akan mudah dikalahkan lawan di *inning-inning* akhir.

Dalam upaya pencapaian prestasi yang maksimal ada beberapa faktor yang mempengaruhi kualitas anggota. Faktor-faktor tersebut ada 2 yaitu faktor internal dan faktor eksternal. Faktor internal antara lain sistem pembinaan dan sarana-prasarana. Sedangkan yang termasuk faktor eksternal yaitu psikologis, rutinitas latihan, pelatih, keadaan fisik, serta teknik dan *skill* yang dimiliki anggota. Untuk memperoleh hasil yang maksimal tentu atlet *baseball* D.I Yogyakarta memerlukan latihan rutin dan kondisi fisik yang terjaga agar tetap dapat mempertahankan kemampuannya.

Salah satu faktor penting untuk meraih suatu prestasi dalam olahraga selain penguasaan teknik, taktik, dan kemampuan mental adalah kondisi fisik. Secara keseluruhan cabang olahraga membutuhkan penguasaan kondisi fisik, teknik, mental seperti dalam permainan

baseball, softball, sepakbola, bola basket, dan lain sebagainya. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan kondisi fisiknya memadai. Kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak penampilannya. Dengan demikian kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang sangat berpengaruh terhadap pencapaian prestasi olahraga. Semakin baik kondisi fisik yang dimiliki oleh atlet maka semakin tinggi pula kemampuan untuk melakukan gerak.

Kondisi fisik merupakan aspek yang sangat penting dalam menunjang pemain saat bermain *baseball*. Dalam mengembangkan teknik, mental, dan strategi bermain, kondisi fisik merupakan unsur penting yang menjadi dasar atau fondasi. Setiap pemain harus menjaga dan memelihara fisiknya agar selalu dalam kondisi prima. Gambaran kondisi fisik secara umum meliputi: kekuatan, daya tahan, daya ledak, kecepatan, kelentukan, keseimbangan, koordinasi, kelincahan, ketepatan, dan reaksi. Semua komponen kondisi fisik tersebut harus dimiliki oleh setiap atlet.

Baseball merupakan olahraga yang memerlukan kecepatan untuk berlari dari *base* ke *base*, *power* saat selesai memukul dan kemudian lari, kekuatan untuk memukul bola, kelincahan untuk melakukan *run down*, kelentukan saat memukul bola dan ketahanan saat menjadi tim bertahan. Dalam bermain *baseball*, taktik, teknik, mental dan kondisi fisik yang baik dibutuhkan untuk memperoleh prestasi yang maksimal. Atlet *baseball* D.I Yogyakarta ada yang memiliki ketrampilan untuk berlari cepat dan kelincahan yang cukup bagus, ada juga yang mampu memukul bola

dengan tepat dan hasil pukulan jauh tetapi tidak memiliki kemampuan berlari cepat. Sesuai dengan pernyataan James A Baley (1986: 255-259) yang menyatakan bahwa kondisioning untuk *baseball* antara lain: kekuatan (*strenght*), ketahanan (*endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan kelentukan (*flexibility*). Kemampuan-kemampuan atlet *baseball* D.I Yogyakarta beraneka ragam dan belum diketahui kondisi fisik masing-masing per atlet.

Berkaitan dengan penjelasan diatas, bahwa kondisi fisik merupakan salah satu pondasi untuk mencapai prestasi maksimal, serta kondisi fisik atlet *baseball* D.I Yogyakarta sendiri masih dipertanyakan, maka dari itu perlu diadakan penelitian di tim *baseball* D.I Yogyakarta. Permasalahan-permasalahan tersebut mendorong peneliti untuk lebih jauh mengetahui bagaimana kondisi fisik atlet *baseball* D.I Yogyakarta.

B. Identifikasi Masalah

Dari uraian latar belakang diatas maka dapat diidentifikasi beberapa masalah:

1. Belum dapat diketahui penyebab tidak berkembangnya olahraga *baseball* di D.I Yogyakarta.
2. Belum diketahui kondisi fisik para atlet *baseball* D.I Yogyakarta.
3. Pelatih dimungkinkan belum memantau secara rutin keadaan kondisi fisik setiap atletnya.
4. Belum diketahui standar kondisi fisik atlet *baseball* D.I Yogyakarta.

C. Pembatasan Masalah

Untuk menghindari meluasnya permasalahan yang diteliti, maka peneliti membatasi pada masalah “Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* D.I Yogyakarta”.

D. Perumusan Masalah

Berdasarkan latar belakang yang dikemukakan tersebut, maka dalam penelitian ini masalah pokok dapat dirumuskan dalam bentuk pertanyaan penelitian sebagai berikut: Bagaimana Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* D.I Yogyakarta?

E. Tujuan Penelitian

Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta.

F. Manfaat Penelitian

1. Manfaat Teoritis

Menunjukkan bukti-bukti secara ilmiah tentang kondisi fisik atlet pelatihan daerah *baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sehingga dapat dijadikan wahana dalam pembinaan prestasi olahraga khususnya cabang olahraga *baseball*.

2. Secara Praktik

a) Bagi Pelatih

- 1) Sebagai catatan dan kajian dalam penyusunan program latihan yang terstruktur.

2) Dapat dijadikan sebagai salah satu pedoman dalam pemilihan atlet *baseball* khususnya di Daerah Istimewa Yogyakarta

b) Bagi Atlet *Baseball* DIY

Mendapatkan catatan atau dokumen untuk mengetahui kemampuan kondisi fisik yang dimiliki setiap atlet.

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Kajian Teori

1. Hakikat Profil

Profil menurut Kamus Besar Bahasa Indonesia berarti pandangan dari samping, sketsa biografi, dan penampang yang tampak (Poerwadarminta, 1976; 730). Profil biasanya meliputi data-data yang dimiliki oleh seseorang. Data yang ada biasanya terdiri dari nama, alamat, tempat dan tanggal lahir, pekerjaan dan masih banyak lainnya. Profil dibuat untuk memperkenalkan sesuatu kepada pihak-pihak yang membutuhkan. Sesuai dengan pernyataan Victoria (dalam Kuswati, 2009; 8), profil merupakan grafik, diagram, atau tulisan yang menjelaskan suatu keadaan yang mengacu pada data seseorang atau sesuatu.

Dari pengertian profil tersebut dapat disimpulkan bahwa profil merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data seseorang. Profil biasanya berupa data diri seseorang secara umum yaitu tentang nama, alamat, tanggal lahir, agama, hobi, pendidikan terakhir, pengalaman kerja dan sebagainya.

2. Hakikat Kondisi Fisik

Kondisi fisik merupakan unsur yang penting dan menjadi dasar dalam mengembangkan teknik, taktik, maupun strategi dalam bermain *baseball*. Menurut Mochamad Sajoto (1988: 57), kondisi fisik adalah satu prasarat yang sangat diperlukan dalam usaha peningkatan prestasi seorang

atlet, bahkan dapat dikatakan sebagai dasar landasan titik tolak suatu awalan olahraga prestasi. Kemampuan fisik penting untuk mendukung aktivitas psikomotor. Hubungan kondisi fisik dan tehnik menurut Sardjono (1977: 1) mengemukakan bahawa seorang atlet tidak dapat melakukan tehnik-tehnik secara sempurna jika kondisi fisiknya jelek. Gerakan yang terampil dapat dilakukan apabila kemampuan fisiknya memadai.

a. Komponen Kondisi fisik

Kondisi fisik yang baik akan memperoleh hasil yang baik pula. Kondisi fisik terdiri dari beberapa komponen-komponen. Komponen-komponen tersebut saling berpengaruh satu dengan yang lain. Komponen-komponen kondisi fisik yang di kemukakan oleh Mochamad Sajoto (1988: 8-10) mengatakan bahwa ada 10 macam komponen kondisi fisik yaitu kekuatan (*strenght*), daya tahan (*endurance*) daya ledak otot (*muscular power*), kecepatan (*speed*), daya lentur (*flexibility*), kelincahan (*agility*), koordinasi (*coordination*), keseimbangan (*balance*), ketepatan (*accuracy*), dan reaksi (*reaction*). Menurut Nell C. Jackson (1968: 1) komponen kondisi fisik adalah kekuatan, daya tahan, kelentukan, dan kecepatan. Menurut Suharno H.P yang dikutip oleh Sardjono (1977: 3) unsur-unsur kondisi fisik terdiri dari: *speed*, *endurance*, *strength*, *flexibility*, *accuracy* (ketepatan), *balance* (keseimbangan), dan koordinasi.

Keseluruhan dari kondisi fisik olahragawan merupakan komponen biomotor.

Dari beberapa pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa komponen-komponen kondisi fisik ada sepuluh yaitu:

1) Kekuatan

Kekuatan atau *strenght* di kemukakan Pickering (10: 8) dan Suharno H.P (9: 31) adalah kemampuan (kesanggupan) otot untuk dapat mempergunakan kekuatan melawan tahanan. Kekuatan merupakan unsur penting untuk mencapai prestasi yang tinggi. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kekuatan adalah kemampuan seseorang menggunakan ototnya dalam melakukan sekali usaha maksimal.

2) Kecepatan

Menurut Sukadiyanto (2002: 108) kecepatan adalah kemampuan seseorang untuk melakukan gerak atau serangkaian gerak secepat mungkin sebagai jawaban terhadap rangsang. Dengan kata lain kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk berpindah atau bergerak dari anggota badan atau dari titik yang satu ke titik yang lainnya secara berulang-ulang dalam waktu yang singkat.

3) Daya Tahan

Daya tahan atau *endurance* adalah kemampuan dari organisme untuk melawan kelelahan yang timbul dalam

melakukan kegiatan jasmani dalam waktu yang lama, jika orang yang tahan lama melakukan suatu aktivitas (Sardjono, 1977: 4). Dari pengertian diatas daya tahan merupakan kemampuan seseorang menggunakan ototnya untuk berkontraksi terus menerus dalam waktu yang lama.

4) Kelincahan

Kelincahan adalah kemampuan seseorang mengubah posisi diarea tertentu. Menurut James A Baley (1986: 198) kelincahan adalah kemampuan mengubah arah dengan cepat dan efektif, sambil bergerak atau berlari dengan cepat dan kecepatan penuh. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan bahwa kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan koordinasi gerak yang baik tanpa kehilangan keseimbangan.

5) Kelentukan

Kelentukan menurut Iwan Setiawan (2005: 67) adalah kemampuan seseorang untuk dapat melakukan gerak dengan ruang gerak seluas-luasnya dalam persendiannya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan yang melibatkan gerak persendian yang jangkauannya cukup luas untuk menghasilkan gerakan secara lancar, luwes dan tidak mengalami kekakuan.

6) Koordinasi

Koordinasi atau *coordination* adalah kemampuan seseorang, dalam mengintegrasikan gerakan yang berbeda ke dalam suatu pola gerakan tunggal secara efektif. Menurut Peter Thompson (1993: 75) koordinasi adalah kemampuan untuk melakukan gerakan dengan berbagai tingkat kesukaran dengan cepat dan efisien serta penuh ketepatan. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa atlet yang memiliki koordinasi yang baik maka dapat dengan cepat menyelesaikan suatu tugas dalam latihan.

7) Daya Ledak atau *Power*

Pendapat yang dikemukakan oleh Suharto (1997: 94) *power* adalah kemampuan seseorang untuk mempergunakan kekuatan dan kecepatan maksimal yang dikerahkan dalam waktu yang sependek-pendeknya. Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bawa daya ledak merupakan kemampuan seseorang dalam menggunakan kekuatan maksimum yang dilakukan dalam waktu yang singkat.

8) Reaksi

Reaksi menurut Mochamad Sajoto (1988: 57) adalah kemampuan seseorang segera bertindak secepatnya dalam menanggapi rangsangan yang ditimbulkan melalui indera, syaraf atau *feeling* lainnya. Dari pendapat di atas dapat disimpulkan

bahwa reaksi merupakan kemampuan seseorang dalam menanggapi rangsang. Seperti dalam mengantisipasi datangnya bola yang harus ditangkap dan lain-lain.

9) Ketepatan (*accuracy*)

Ketepatan adalah kemampuan dari seseorang untuk mengarahkan bola pada posisi dan arah yang sesuai dengan situasi yang dihadapi dan dikehendaki (Suharno HP, 1992; 32). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa ketepatan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan suatu gerakan dengan sasaran yang tepat.

10) Keseimbangan

Keseimbangan merupakan kemampuan seseorang mengendalikan organ-organ syaraf ototnya, selama melakukan gerak-gerak yang cepat, dengan perubahan letak titik-titik berat badan yang cepat pula, baik dalam keadaan statis maupun dalam keadaan dinamis (M. Sajoto, 1988; 59). Dari pendapat diatas dapat disimpulkan bahwa keseimbangan merupakan kemampuan tubuh seseorang dalam mempertahankan posisi tubuh pada saat melakukan bermacam-macam gerakan.

b. Manfaat Kondisi Fisik

Dalam kegiatan olahraga, kondisi fisik seseorang akan sangat mempengaruhi bahkan menentukan gerak yang ditampilkan. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat

berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Apabila kelima keadaan di atas tidak atau kurang tercapai setelah diberi latihan kondisi fisik tertentu, maka itu berarti bahwa perencanaan, sistematika, metode, serta pelaksanaannya yang kurang tepat.

c. Faktor Yang Mempengaruhi Kondisi Fisik

Menurut Kusriyani (2004: 13) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

a. Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet.

b. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung

gizi misalnya empat sehat lima sempurna (Kusriyani, 2004: 13).

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

d. Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi.

d. Komponen-Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta

Dari sepuluh komponen kondisi fisik tersebut yang perlu diperhatikan dan ditingkatkan untuk meningkatkan prestasi atlet *baseball* DIY dalam penelitian ini menurut James A Baley (1986: 255-259) yang menyatakan bahwa kondisioning untuk *baseball* antara lain: kekuatan (*strenght*), ketahanan (*endurance*), kelincahan (*agility*), keseimbangan (*balance*), dan kelentukan (*flexibility*). Menurut Larry Star kondisi fisik atlet *baseball* meliputi: kebugaran aerobik, kebugaran anaerobik, lemak tubuh, kekuatan otot dan kelentukan. Menurut Steve Tamborra (2008: 1) kondisi fisik atlet *baseball* meliputi; *strenght, power, speed, quickness, agility, flexibility, body weight and composition*. Menurut beberapa pendapat tersebut,

komponen-komponen kondisi fisik yang akan digunakan dalam penelitian ini yaitu: kekuatan yang meliputi, kekuatan pegangan, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, kecepatan (*speed*), daya tahan aerobik, kelincahan (*agility*), kelentukan (*flexibility*), dan daya ledak (*power*).

1) Kekuatan Pegangan

Kekuatan sangat penting bagi setiap individu dalam melakukan suatu gerakan. Kekuatan merupakan Dalam permainan *baseball*, pemain memerlukan kekuatan pegangan atau meremas. Kekuatan pegangan yang kuat digunakan saat melempar bola dengan cepat dan hasil yang tepat sehingga mampu mematikan *runner*.

2) Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan digunakan pada saat melempar bola dan memukul. Prinsip dari gerakan melempar harus serangkaian gerak yang dipecah menjadi beberapa segmen atau bagian atau bisa disebut juga dengan gerak berantai. Dalam gerakan melempar, pertama kali yang dilakukan pemain yaitu memindahkan berat badannya dari kaki belakang ke kaki depan dan secara berturut-turut ke bagian atas tubuh terus menerus sampai kebagian ujung yaitu jari tangan. Saat perpindahan dari kaki ke bagian atas tubuh yaitu lengan maka kekuatan lengan lah yang digunakan untuk mengontrol lemparan, melecutkan bola dan

memberikan kekuatan saat melempar agar hasil lemparan maksimal. Dalam permainan *baseball* gerakan memukul sama pentingnya seperti melempar, dalam memukul otot lengan berfungsi untuk menggerakkan dan mengayunkan pemukul ke arah datangnya bola dan juga berfungsi untuk mengarahkan hasil pukulan.

3) Kekuatan otot perut

Kekuatan dan ketahanan otot perut digunakan pada saat menjadi penjaga, yaitu bekerja ketika penjaga melempar bola dengan jarak yang jauh. Gerakan melempar bola dengan jarak yang jauh ini, biasa dilakukan oleh *outfielder* karena pemain harus melempar dengan jarak yang jauh maka memerlukan kekuatan otot perut agar hasil lemparan maksimal.

4) Kecepatan (*speed*)

Kecepatan sangat berkaitan dengan waktu yang di tempuh. Dalam olahraga *baseball*, kecepatan yang dimaksud adalah kecepatan lari yang digunakan untuk melewati *base* pertama menuju ke *base* selanjutnya. Menurut Steve Tamborra (2008; 5) kecepatan sering berhubungan dengan rendahnya *power* tubuh , dan yang mengacu pada seberapa cepat pemain bergerak lebih dari jarak 10 yard atau kurang. Pada sisi lain, kecepatan adalah kemampuan untuk berpindah dari satu titik ke titik lain setelah beberapa langkah pertama, seperti ketika lari menuju *base*,

bergerak mengambil bola *ground*, atau mengejar dan menangkap bola yang melambung tinggi.

5) Kelincahan (*agility*)

Kelincahan merupakan kemampuan seseorang untuk merubah arah dengan cepat dan koordinasi gerak yang baik tanpa kehilangan keseimbangan. Dalam olahraga *baseball* kelincahan dibutuhkan pada saat menjadi pelari, pelari harus melewati *base* 1,2,3, dan *home*, dan saat melakukan *run down*. Kelincahan digunakan untuk kembali menuju *base* semula apabila tidak memungkinkan untuk pelari menuju *base* berikutnya, bahkan terjadi kemungkinan berlari bolak-balik akibat kedua *base* didepan dan sebelumnya dikuasai oleh penjaga (*defensive*).

6) Daya Tahan Aerobik

Daya tahan aerobik adalah proses pemenuhan kebutuhan energi (tenaga) untuk bergerak di dalam tubuh yang memerlukan bantuan oksigen dari luar tubuh manusia (Sukadiyanto, 2002; 47).

Dalam *baseball* daya tahan umum kurang dipentingkan, tetapi pemain harus menjalani latihan *aerobic* untuk menjaga kesegaran jasmani secara menyeluruh sehingga akan memperbesar kemampuan dalam hal *timing*, kecepatan serta tenaga, terutama menjelang *inning* kesembilan (James A Baley, 1986; 257).

7) Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas.

Dalam *baseball* perlu kelentukan bahu dan pergelangan tangan digunakan pada saat melempar bola. Pada saat gerakan melempar, kelentukan bahu bekerja saat memutar bahu dari gerakan menangkap sampai gerakan siap untuk melempar bola dan kelentukan pergelangan tangan yaitu saat melepas bola dari tangan melalui jari tangan.

8) Kelentukan Punggung

Kelentukan merupakan kemampuan seseorang dalam melakukan gerakan persendian melalui jangkauan gerak yang luas. Dalam olahraga *baseball*, kelentukan punggung diperlukan pada saat menjadi penjaga (*defensive*), yaitu pada saat menangkap bola dari posisi jongkok kemudian berdiri lagi, dalam melakukan gerakan tersebut membutuhkan kelentukan punggung.

9) Daya Ledak (*Power*)

Daya ledak atau *power* menurut Steve Tamborra (2008: 3) merupakan kemampuan untuk mengerahkan kekuatan maksimal dalam waktu yang singkat. Dalam permainan *baseball* daya ledak digunakan saat menjadi pemukul yaitu setelah memukul bola dari *pitcher* kemudian harus lari menuju ke *base*.

3. Pengertian *Baseball*

Pada dasarnya permainan *softball* dan *baseball* itu sama, mulai dari teknik dasar yang harus dikuasai sampai peraturan permainan tetapi ada

beberapa perbedaan. Perbedaannya antara lain lapangan *baseball* bagian *infield* lebih luas daripada *softball*, cara melempar *pitcher baseball* berbeda dengan *pitcher softball*, dalam *baseball* boleh melakukan *stolen base* tetapi pada *softball* tidak boleh, bola *baseball* relatif lebih kecil dibandingkan *softball*, pemukul *baseball* diameter bagian atas lebih besar sedangkan untuk *softball* diameter pemukul sama dari bagian atas tempat untuk memegang sampai ujung.

Baseball adalah olahraga yang dimainkan dua tim. Pelempar (*pitcher*) dari tim yang melempar berusaha melempar bola yang disebut bola *baseball*, sedangkan pemain (*batter*) dari tim yang memukul berusaha memukul bola dengan menggunakan tongkat pemukul (*bat*). Tim yang melempar (*defensive*) berusaha menangkap bola yang dipukul oleh tim yang memukul (*offensive*) agar tim yang memukul berubah menjadi tim yang melempar. Tim yang memukul mendapat angka dengan cara berlari berlawanan arah dengan jarum jam untuk pulang ke *home plate* setelah menyentuh *base*. Bagian ini masih mirip dengan *softball*. *Baseball* juga disebut sebagai *hardball* untuk membedakannya dengan *softball*. *Baseball* adalah olahraga yang dilakukan secara tim dan populer di Amerika Utara, Amerika Latin, Karibia, dan Asia Timur. Umumnya masyarakat kurang mengenal permainan *baseball*, permainan ini hanya dikenal oleh para pelajar dan mahasiswa di kota-kota besar terutama di ibu kota provinsi. Induk organisasi olahraga di Indonesia yang mengurus *baseball* adalah Persatuan *Baseball Softball* Amatir Seluruh

Indonesia dan disingkat dengan nama PERBASASI yang dibentuk pada tahun 1967 di Jakarta.

Dalam permainan *baseball* ada sembilan pemain yaitu *pitcher* atau pelempar bola (posisi 1), *catcher* atau penangkap bola (posisi 2), *first baseman* atau penjaga *base* 1 (posisi 3), *second baseman* atau penjaga *base* 2 (posisi 4), *third baseman* atau penjaga *base* 3 (posisi 5), *short stop* atau penjaga lapangan antara *base* 2 dan 3 (posisi 6), *left fielder* atau penjaga lapangan sebelah kiri (posisi 7), *center fielder* atau penjaga lapangan tengah (posisi 8), *right fielder* atau penjaga lapangan sebelah kanan (posisi 9).

Lapangan *baseball* atau *softball* memiliki bentuk $\frac{1}{4}$ lingkaran. Setiap tim baik *defensive* ataupun *offensive*-tim dalam permainan dilapangan terdiri dari 9 pemain. Biasanya dalam pertandingan resmi, tim tuan rumah memulai permainan sebagai tim *defensive* terlebih dahulu. Semua 9 pemain *defensive* menempati posisi yg telah pasti dan diatur atau ditentukan oleh tim-nya, yaitu; 3 orang pemain menempati wilayah *Outfield* (daerah pertahanan belakang, yaitu *right-fielder*, *center-fielder* dan *left-fielder*), dan 4 orang pemain menempati wilayah *Infield* (daerah pertahanan depan atau dalam, yaitu *1st Base-man*, *2nd Base-man*, *Shortstop*, dan *3rd Base-man*), ditambah 2 pemain yg sangat penting, yaitu *pitcher* (pelempar *pitching* yg berada ditengah-tengah *infield*, biasanya berdiri diatas *pitcher's mound*) dan *catcher* (penangkap bola

pitching, yg duduk jongkok dibelakang *homeplate* berhadapan dengan *Pitcher* yg berjarak kira-kira 18,5 -19 m) (Irwansyah, 2009; 121).

Lamanya permainan ialah 9 *inning* yaitu masing-masing regu mendapatkan 9 kali menjadi tim penyerang dan 9 kali menjadi tim bertahan atau sebaliknya. Tim penyerang menjadi tim bertahan apabila telah 3 kali mati, dengan demikian tim yang semula yang menjadi tim bertahan mendapat giliran untuk menjadi tim penyerang. Nilai didapat apabila si pemukul baik pada pukulannya sendiri maupun pukulan temannya telah melalui dan menyentuh *base* pertama, *base* kedua, *base* ketiga, dan *home base* dengan selamat. Nilai yang didapat oleh pemain yang selamat masuk ke *home base* tersebut adalah 1 (satu) poin.

4. Komponen Keterampilan dan Fisik Pemain *Baseball*

1. Melempar Bola (*Throwing*)

Tujuan utama dalam melempar adalah memindahkan atau meneruskan momentum dari tubuh ke bola (Agus Susworo, 2013; 15). Ada 3 tipe lempar dalam permainan *baseball*, yaitu; lemparan atas, lemparan samping dan lempar bawah. Kesuksesan dalam melempar dipengaruhi oleh beberapa faktor yang perlu diperhatikan untuk menghasilkan lemparan yang baik seperti unsur kekuatan pegangan, kekuatan dan ketahanan otot lengan, kekuatan dan ketahanan otot perut, kecepatan, ketepatan dan kelentukan bahu dan kelentukan pergelangan tangan.

2. Memukul Bola (*Batting*)

Memukul atau *batting* merupakan salah satu teknik dasar dalam *baseball* dengan memukul bola dari *pitcher* dengan tujuan menghasilkan pukulan yang keras dan jauh. Hasil pukulan tersebut diharapkan sulit ditangkap oleh penjaga sehingga kesulitan untuk mematikan pelari. Tujuan dari memukul yaitu untuk menyelamatkan diri (*save to base*), membantu pelari lain (*base runner*) untuk mencapai *base* berikutnya. Faktor yang mempengaruhi dalam memukul yaitu koordinasi mata tangan, daya ledak (*power*) kaki dan lengan, kelincahan, kekuatan otot lengan untuk memukul bola dari lemparan *pitcher* yang kecepatan lemparannya belum diketahui.

3. Menangkap Bola (*Catching*)

Menangkap bola adalah salah satu usaha yang dilakukan pemain untuk menguasai bola yang datang dari hasil lemparan kawan maupun hasil pukulan lawan menggunakan sarung tangan (*glove*). Menangkap bola sama halnya dengan melempar bola yang merupakan teknik dasar yang harus dimiliki oleh setiap pemain *baseball*. Pada dasarnya teknik menangkap bola pada permainan *baseball* dapat dibagi menjadi 3 macam. Yaitu menangkap bola lurus, menangkap bola bawah gulir (*ground*), menangkap bola lambung. Faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam menangkap bola yaitu, kelentukan punggung, koordinasi, dan kekuatan dan ketahanan otot lengan.

4. Lari antar *base*

Pelari *base* yang baik adalah pelari yang mampu lari secepatnya dan dapat berhenti dengan tiba-tiba serta kemudian dapat lari kembali dengan cepat atau dapat membalikkan badan dengan cepat kemudian lari kembali secara cepat, baik dilanjutkan dengan meluncur atau tidak. Dalam permainan baseball pelari (*runner*) dibagi menjadi 2 macam, yaitu *batter runner* dan *base runner*. Faktor yang mempengaruhi kesuksesan dalam lari antar *base* agar selamat sampai *base* yaitu, kecepatan, kelincahan, *power*.

5. Meluncur ke *base* (*sliding*)

Meluncur merupakan gerakan menjatuhkan badan menuju ke *base* dengan cara lebih cepat setelah lari. Meluncur bertujuan untuk menghindari sentuhan/ ketikan bola dari lawan, dan untuk mempercepat sampainya ke *base* (Agus Susworo, 2013; 28). Menurut Sukintaka (1979: 67) teknik *sliding* dalam permainan *baseball* dibedakan menjadi 3 macam, yaitu *sliding* lurus (*straight leg slide*), *slide* mengait (*hook slide*), dan *slide* dengan kepala lebih dahulu (*head first slide*).

B. Penelitian yang Relevan

Di bawah ini beberapa penelitian yang penulis ambil sebagai penelitian yang relevan:

1. Anak Agung Octa Perdana dengan judul penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Atletik PAB D.I Yogyakarta Tahun 2009. Merupakan penelitian deskriptif kuantitatif dengan teknik pengambilan data menggunakan tes

dan pengukuran. Populasi dan sampel yang digunakan adalah atlet atletik PAB DIY berjumlah 40 orang dan terdiri dari 2 kelompok usia (KU). Instrumen tes yang digunakan untuk atlet PAB yang berumur 10-15 tahun adalah 1. Tes kecepatan (*sprint* 40 meter), 2. Tes Power dan Koordinasi (*shocken* depan), 3. Tes *Power* Tungkai (*standing broad jump*), 4. Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 800 meter). Dan instrumen tes yang digunakan untuk atlet PAB yang berusia 16-18 tahun adalah 1. Tes Kecepatan (lari 60 meter) 2. Tes Power dan Koordinasi (*shocken* depan), 3. Tes *Power* Tungkai (*standing triple jump* kiri dan *standing triple jump* kanan), 4. Tes Daya Tahan Aerobik (Lari 2400 meter). Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat disimpulkan bahwa status kondisi fisik atlet atletik PAB DIY tahun 2009 sebagai berikut: (1) kecepatan atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun masuk dalam kategori kurang, (2) *Power* dan Koordinasi atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori sangat kurang dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang, (3) *Power* Tungkai atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kondisi cukup dan *power* tungkai atlet yang berusia 16-18 tahun baik tungkai kiri maupun tungkai kanan dalam kondisi sangat kurang, (4) daya tahan aerobik atlet yang berusia 10-15 tahun dalam kategori cukup dan atlet yang berusia 16-18 tahun dalam kategori kurang.

2. Eka Septiana tahun 2013 penelitian Profil Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa *Baseball* Putra Universitas Negeri Yogyakarta. Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif menggunakan metode

survei. Subyek penelitian ini adalah anggota UKM *baseball* putra UNY, dengan jumlah 25 mahasiswa. Teknik pengambilan data menggunakan instrumen yang terdiri dari 9 item tes yaitu: Tes lari 30 meter, *sit up*, *push up*, *Grip Strength Test*, *Illinois Agility Run*, Tes lari 300 meter, Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan, Tes Duduk Berlunjur dan Meraih, dan *Vertical Jump*. Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah analisis statistik deskriptif dengan persentase. Hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik anggota UKM *baseball* putra Universitas Negeri Yogyakarta yaitu sebanyak 2 mahasiswa (8%) mempunyai kondisi fisik kurang sekali, 5 mahasiswa (20%) mempunyai kondisi fisik kurang, 11 mahasiswa (44%) mempunyai kondisi fisik cukup, 5 mahasiswa (20%) mempunyai kondisi fisik baik, dan 2 mahasiswa (8%) mempunyai kondisi fisik baik sekali. Frekuensi terbanyak pada kategori cukup, yaitu sebanyak 11 mahasiswa (44%), sehingga dapat disimpulkan bahwa profil kondisi fisik anggota UKM *baseball* putra Universitas Negeri Yogyakarta adalah sebagian besar masuk kategori cukup.

C. Kerangka Berpikir

Kondisi fisik merupakan salah satu faktor yang mempengaruhi keberhasilan dalam sebuah tim, begitu pula tim *baseball*. Semua kegiatan olahraga tidak terlepas dari kondisi fisik dan setiap cabang olahraga memiliki kekhususan tersendiri dalam mengembangkan kondisi fisik atletnya. Kondisi fisik adalah satu kesatuan utuh dari komponen yang tidak dapat dipisahkan baik peningkatannya maupun pemeliharanya. *Baseball* merupakan

permainan beregu yang membutuhkan ketrampilan khusus. Faktor kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap atlet itu berbeda-beda. Setiap sesi latihan dalam cabang olahraga tertentu memiliki porsi sendiri-sendiri dalam upaya meningkatkan kondisi fisik atlet. Dalam olahraga *baseball* komponen-komponen kondisi fisik harus dimiliki oleh setiap atlet Pelatda *baseball* DIY yang mengikuti kegiatan latihan dan pertandingan *baseball*.

Ada beberapa komponen kondisi fisik yang harus dimiliki oleh atlet *baseball*. Untuk meningkatkan dan mempertahankan kondisi fisik, maka harus mengembangkan komponen kondisi fisik tersebut.

Dalam penelitian ini komponen kondisi fisik yang diteliti adalah: kecepatan (*speed*), kekuatan (*strength*), kelincahan (*agility*), daya tahan, kelentukan (*agility*), dan daya ledak. Dari keseluruhan atlet *baseball* DIY belum ada catatan tentang kondisi fisik yang dimiliki oleh setiap individu ataupun data untuk tolok ukur dalam menyeleksi atlet yang ingin mengikuti PRAPON dan PON maupun kejuaran-kejuaran *baseball* di Indonesia.

BAB III METODE PENELITIAN

A. Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif kuantitatif survey. Menurut Sukardi (2013: 162- 163) penelitian deskriptif merupakan metode penelitian yang berusaha menggambarkan objek atau subjek yang diteliti sesuai dengan apa adanya, dengan tujuan menggambarkan secara sistematis fakta dan karakteristik objek yang diteliti secara tepat. Adapun teknik pengambilan datanya menggunakan tes dan metode yang digunakan adalah dengan metode survei.

B. Definisi Operasional Variabel Penelitian

Definisi operasional variabel dalam penelitian ini dapat diartikan sebagai unsur penelitian yang memberikan bagaimana cara mengukur suatu variabel. Variabel dalam penelitian ini merupakan variabel tunggal yaitu kondisi fisik atlet *baseball* DIY.

Secara operasional, variabel dalam penelitian ini adalah komponen kondisi fisik cabang olahraga *baseball* yaitu:

1. Kecepatan

Kecepatan merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan suatu gerakan dengan waktu yang sesingkat-singkatnya. Secara operasional, kecepatan adalah waktu tempuh (dalam satuan detik) yang dibutuhkan untuk lari cepat dalam jarak tempuh 30 meter. Dalam penelitian ini, kecepatan diambil dengan menggunakan tes lari 30 meter

dilakukan dua kali dan diambil skor yang terbaik. Hasil waktu dicatat dengan menggunakan satuan tes dalam waktu.

2. Kekuatan

Kekuatan merupakan satu komponen yang sangat dominan dalam kehidupan manusia yang berhubungan dengan gerak aktivitas manusia. Secara operasional, kekuatan yang diambil dalam penelitian ini adalah kekuatan pegangan, kekuatan otot lengan, dan kekuatan otot perut.

a. Kekuatan Pegangan

Kekuatan pegangan diambil menggunakan tes (*grip strength test*), pelaksanaannya yaitu menggunakan *dynamometer* untuk mengukur kekuatan genggamannya. *Grip Strength Test* yang dilakukan dua kali secara individu dan diambil skor yang terbaik.

b. Kekuatan Otot Lengan

Kekuatan otot lengan dalam penelitian ini menggunakan tes *push up*. Pelaksanaannya yaitu badan telungkup, dengan tangan menopang badan selebar bahu. Gerakan badan naik turun dengan posisi siku 90°. Gerakan dilakukan berkelanjutan tanpa istirahat. Skor dicatat dengan banyaknya jumlah testi melakukan *push up*.

c. Kekuatan Otot Perut

Kekuatan otot perut dalam penelitian ini menggunakan tes *sit up*. Cara pelaksanaannya yaitu berbaring di matras dengan lutut ditekuk, kaki datar di lantai dan lengan terlipat di dada, kemudian memulai dari posisi punggung menempel lantai, badan diangkat

dengan posisi 90°, kaki boleh dipegang oleh pasangan. Gerakan dilakukan berkelanjutan tanpa istirahat. Skor dicatat dengan banyaknya jumlah testi melakukan *sit-up*.

3. Kelincahan

Secara operasional kelincahan merupakan kemampuan mengubah arah dengan cepat pada waktu bergerak, tanpa kehilangan keseimbangan dan kesadaran akan posisi tubuh. Dalam penelitian ini, tes kelincahan menggunakan lari bolak-balik (*shuttle run test*) dilakukan dua kali secara individu dan diambil waktu yang terbaik.

4. Daya tahan

Secara operasional, daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) adalah kemampuan seseorang dalam mempergunakan sistem jantung, pernapasan dan peredaran darahnya secara efektif dan efisien dalam menjalankan kerja secara terus menerus. Dalam penelitian ini, untuk mengukur daya tahan kerja jantung dan pernapasan menggunakan tes lari sejauh 2,4 km (*cooper test*) pada lintasan 400 meter. Hasil diperoleh dari total waktu yang ditempuh dalam satuan detik.

5. Kelentukan

Secara operasional, kelentukan merupakan keefektifan seseorang dalam penyesuaian dirinya untuk melakukan segala aktivitas tubuh dengan penguluran seluas-luasnya, terutama otot-otot dan ligamen-ligamen di sekitar persendian. Dalam penelitian ini menggunakan *shoulder and wrist elevation test* dan *sit and reach*, yang bertujuan untuk

mengukur kelentukan bahu dan pergelangan tangan, serta kelentukan punggung.

a. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan

Dalam penelitian ini, tes kelentukan bahu dan pergelangan tangan menggunakan *shoulder and wrist elevation test*. cara pelaksanaannya, posisi tubuh tiarap di atas lantai dengan lengan lurus memegang tongkat, angkat tongkat setinggi mungkin, usahakan hidung tetap menempel. Tes dilakukan 2 kali, skor dicatat dari jarak terbaik.

b. Kelentukan Punggung

Dalam penelitian ini, tes kelentukan punggung menggunakan *sit and reach*. Cara pelaksanaan *sit and reach* yaitu orang coba duduk tegak dengan kedua kaki rapat dan kedua ibu jari kaki rata dengan pinggir alat ukur, orang coba kemudian melakukan gerakan membungkukkan atau merenggutkan badan kedepan sambil meluruskan tangan yang disejajarkan dengan kaki. Tes dilakukan 2 kali dengan mencatat jarak terbaik.

6. Daya ledak

Secara operasional, daya ledak merupakan kemampuan seseorang untuk melakukan kekuatan maksimum dengan usaha yang dikerahkannya dalam waktu sesingkat-singkatnya. Dalam penelitian ini, tes yang digunakan adalah tes lompat jauh tanpa awalan (*standing broad jump*

test). Tes dilakukan 2 kali. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan dengan satuan centimeter.

C. Subyek Penelitian

Pada penelitian ini yang menjadi subjek adalah seluruh atlet PELATDA *Baseball* D.I Yogyakarta dengan usia berkisar antara 18 tahun sampai 30 tahun yang berjumlah 17 atlet.

D. Lokasi Dan Waktu Penelitian

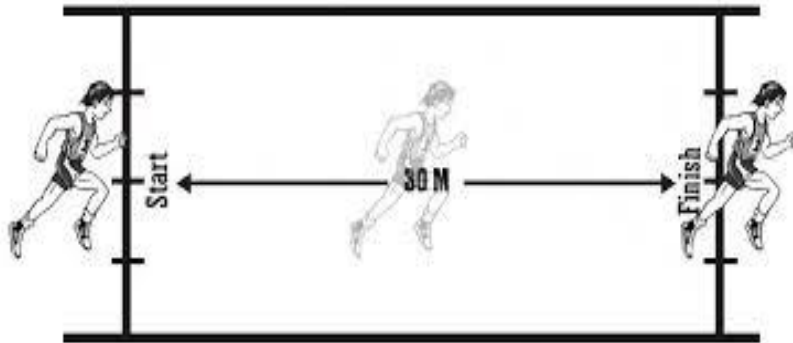
Penelitian ini dilakukan di Lapangan Softball UNY dan Stadion Atletik pada tanggal 28 April 2015 sampai dengan 30 April 2015 pukul 14.00 WIB

E. Instrument Penelitian

Dalam penelitian ini ada 9 (sembilan) item tes yang digunakan yaitu:

1. Kecepatan diukur dengan menggunakan *30 Metre Acceleration Test*.
 - a. Tujuan untuk mengukur kecepatan lari.
 - b. Pelaksanaanya yaitu, Tes dilakukan dengan berlari 30 meter dengan start berdiri. Dua (2) orang testi berada di belakang garis start, setelah mendengar aba-aba testi lari secepat mungkin menuju garis “finish”. Dua orang petugas masing-masing mencatat hasil waktu tempuh kemudian dilaporkan kepada pencatat skor.
 - c. Test dilakukan 3 kali. Skor ditentukan dari waktu yang diperoleh (Mackenzei, 2005: 174)

d. Gambar



Gambar 1. Tes Lari 30 meter

2. Kekuatan

a. Pegangan diukur menggunakan tes (*Grip Strenght Tes*)

1) Tujuan untuk mengukur besar kekuatan pegangan.

2) Cara pelaksanaanya, posisi testi berdiri dengan tangan memegang

handgrip dynamometer, testi meremas *handgryp* sekuat mungkin.

Satu orang petugas mengamati hasil kemudian melaporkan kepada pencatat hasil. Begitu seterusnya sampai tes selesai Catat hasil maksimal dari 2x percobaan (Mackenzei, 2005: 132)

3) Gambar

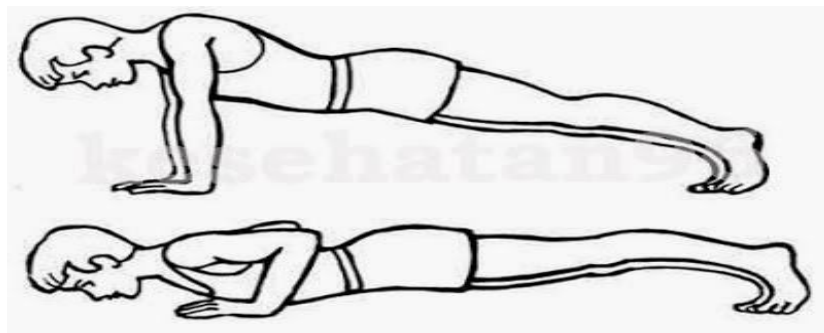


Gambar 2. Tes *Gryp Strength*

b. Kekuatan otot lengan diukur menggunakan tes *push up*

- 1) Tujuannya untuk mengukur kekuatan otot lengan.
- 2) Cara pelaksanaanya: Posisi badan testi telungkup, dengan tangan menopang badan selebar bahu.
- 3) Testi melakukan gerakan badan naik turun dengan posisi siku 90 derajat. Gerakan dilakukan berkelanjutan tanpa istirahat.
- 4) Setiap testi didampingi petugas penghitung skor, setelah selesai petugas melaporkan hasil pada pencatat hasil.
- 5) Skor dicatat dengan banyaknya jumlah testi melakukan *press up* (Mackenzie, 2005: 137).

6) Gambar

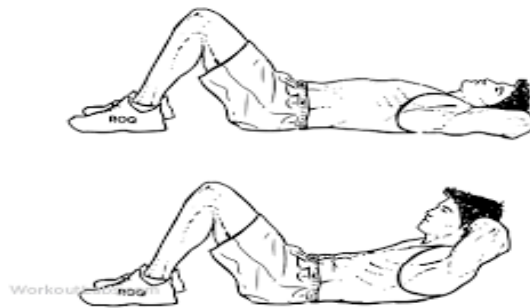


Gambar 3. Tes *Push-up*

c. Kekuatan otot perut diukur menggunakan tes *sit-up*

- 1) Pelaksanaanya yaitu, testi berbaring di matras dengan lutut ditekuk, kaki datar di lantai dan lengan terlipat di dada. Kemudian memulai dari posisi punggung menempel lantai, badan di angkat dengan posisi 90 derajat.

- 2) Kaki boleh dipegang oleh pasangan. Setiap testi didampingi satu petugas penghitung skor, setelah testi selesai petugas melaporkan hasil kepada pencatat hasil.
- 3) *Sit-up* dilakukan berkesinambungan tanpa istirahat kemudian hasil dicatat (Mackenzie, 2005: 117).
- 4) Gambar



Gambar 4. Tes *Sit-up*

3. Kelincahan diukur dengan *Shuttle Run Test*
 - a. Tujuannya untuk mengukur kelincahan seseorang. Pelaksanaannya yaitu,
 - b. Setelah mendengar aba-aba “Ya” dari petugas, atlet berlari menuju ke garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah
 - c. Atlet berlari lagi dari garis tengah menuju garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung 1 kali
 - d. Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak balik sehingga menempuh jarak 60 meter. Hasil yang dicatat adalah jumlah waktu (detik) (Agus Susworo, 2013: 55).
 - e. Gambar



Gambar 5. Tes *Shuttle Run*

4. Daya tahan umum (*cardiorespiratory endurance*) diukur menggunakan *Cooper VO2 max Test*.
 - a. Tujuannya untuk mengukur daya tahan seorang atlet.
 - b. Pelaksanaanya yaitu, orang coba berlari dalam jarak 2,4 km pada lintasan 400 meter.
 - c. Setiap testi berada pada garis start, setelah mendengar aba-aba testi berlari mengikuti lintasan yang sudah ada, seorang pencatat waktu mengamati waktu awal, sampai akhir dengan stopwatch.
 - d. Setelah jarak yang ditempuh selesai pengamat waktu meniup peluit tanda berhenti. Testi berhenti di tempat, kemudian pencatat hasil mencatat waktu tempuh testi.
 - e. Hasil diperoleh dari total waktu yang ditempuh (Mackenzie, 2005: 15).

f. Gambar



Gambar 6. Tes *Cooper 2,4 km*

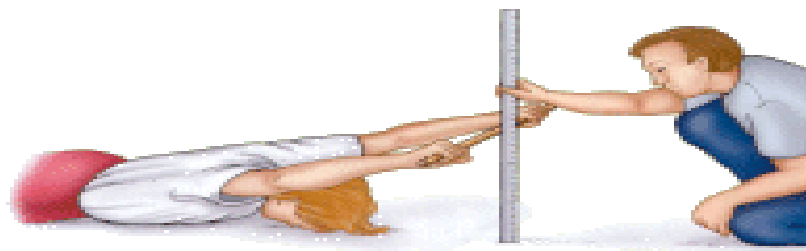
5. Kelentukan

a. Kelentukan bahu dan pergelangan tangan dalam penelitian ini menggunakan *Static Flexibility Test- Shoulder and Wrist*.

1) Tujuannya untuk mengukur kelentukan seseorang.

2) Cara pelaksanaanya, posisi testi tiarap di atas lantai dengan lengan lurus memegang tongkat, angkat tongkat setinggi mungkin, usahakan hidung tetap menempel. Satu petugas pengamat hasil mengukur jarak vertical kenaikan tongkat dari lantai hingga jarak terdekat. Kemudian melaporkan kepada pencatat hasil. Tes dilakukan secara bergantian sampai selesai. Ulangi selama 3x, dicatat jarak terbaik (Mackanzei, 2005: 85).

3) Gambar



Gambar 7. Tes *Static Flexibility Test- Shoulder and Wrist*

b. Kelentukan punggung menggunakan *sit and reach test*

- 1) Tujuannya untuk mengukur dan mengetahui kelentukan punggung seseorang.
- 2) Cara pelaksanaannya, posisi testi duduk di atas lantai dengan punggung menempel pada dinding. Posisi kaki berlawanan dengan meja *sit and reach*. Regangkan lengan kebagian depan dengan punggung menjauhi dinding. Pengamat hasil mengukur jarak dari ujung jari sampai bok dengan penggaris. Dilanjutkan menekuk dengan mengarah ke depan sejauh mungkin. Pengamat hasil melaporkan hasil kepada pengamat hasil. Tes dilakukan 3 kali secara bergantian dengan mencatat jarak terbaik (Mackanzei,2005: 81).
- 3) Gambar



Gambar 8. Tes *Sit and Reach*

6. Daya ledak diukur menggunakan tes lompat jauh tanpa awalan (*Standing Broad jump*).
 - a. Cara pelaksanaannya, menggunakan tempat yang datar, atau menggunakan bak pasir. Testi berdiri dengan kedua ujung jari kakinya tepat di belakang garis batas tolakan. Setelah siap, testi melakukan persiapan untuk melompat, bersamaan dengan mengayunkan kedua lengan ke depan, dengan seluruh tenaga kedua

kaki secara bersamaan menolak ke depan sejauh mungkin. Pencatat hasil mengukur jarak awal sampai batas tolakan menggunakan meteran. Pengamat melaporkan hasil jarak kepada pencatat hasil. Tes dilakukan 2 (dua) kali secara bergantian sampai tes selesai. Hasil yang dicatat adalah jarak lompatan dengan satuan sentimeter (Depdikbud, 1977: 7-8)

b. Gambar



Gambar 9. Tes *Standing Board Jump*

F. Teknik Pengumpulan Data

Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dengan menggunakan survei dengan teknik pengumpulan data tes dan pengukuran. Tes dan pengukuran dilakukan selama 2 (dua) hari dengan dibantu oleh 3 (tiga) orang teman untuk membantu proses berjalannya tes. Pelaksanaan tes dilakukan 2 hari karena bila dilakukan dalam 1 (satu) hari waktu tidak cukup serta testi akan merasa kelelahan, mengingat banyaknya tes yang dilakukan. Tes dilakukan bertahap tiap pos yang telah sediakan. Setiap akan melakukan tes, testi harus melakukan pemanasan dan diberi pengarahan tentang tes yang akan dilaksanakan.

Tabel 1. Teknik Pengumpulan Data

Hari & Tanggal	Jenis Tes		
	Kekuatan Lengan	Kekuatan Perut	Kelincahan
Selasa, 28 April 2015	<i>Push-up</i>	<i>Sit-up</i>	<i>Shuttle Run</i>
Rabu, 29 April 2015	Kecepatan	Daya Tahan	Kelentukan
	<i>30 Metre Aceleration</i>	<i>Cooper test</i>	<i>Static flexibility test shoulder and wrist</i>
Kamis, 30 April 2015	Kekuatan Pegangan	Kelentukan	Daya Ledak
	<i>Gryp Strength test</i>	<i>Sit and Reach</i>	<i>Standing Board Jump</i>

G. Teknik Analisis Data

Apabila data telah dikumpulkan, langkah selanjutnya adalah menganalisis data sehingga dari data tersebut dapat diambil suatu kesimpulan. Pada penelitian ini, analisis statistik yang digunakan adalah teknik deskriptif dengan persentase, dan untuk mengetahui profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *baseball* D. I Yogyakarta. Data yang diperoleh tiap-tiap item tes merupakan data kasar dari hasil tiap tes yang dicapai mahasiswa. Selanjutnya hasil kasar tersebut diubah menjadi nilai t-skor dengan rumus t-skor sebagai berikut:

$$t = 10 \left(\frac{M-X}{SD} \right) + 50$$

$$t = \left(\frac{X-M}{SD} \right) + 50$$

Dan

(Data Inversi)

(Data Reguler)

Keterangan:

t	= nilai t skor
M	= nilai rata-rata data kasar
X	= nilai data kasar
SD	= standar deviasi data kasar

Setelah data sudah dirubah ke dalam t skor, kemudian data dimaknai, yaitu dengan mengkategorikan data. Sesuai dengan pernyataan Anas Sudjiono (2010: 175-176) yaitu tentang pengkategorian kelompok yaitu dibagi menjadi lima kategori yaitu baik sekali, baik, cukup, kurang, dan kurang sekali. Sedangkan untuk pengkategorian menggunakan acuan lima batasan norma sebagai berikut:

Mean + 1,5 SD	Baik Sekali
Mean + 0,5 SD	Baik
Mean – 0,5 SD	Cukup
Mean – 1,5 SD	Kurang
	Kurang Sekali

Setelah data diperoleh, langkah berikutnya adalah menganalisis data untuk menarik kesimpulan dari penelitian yang dilakukan. Analisis data yang digunakan dari penelitian ini menggunakan teknik analisis deskriptif kuantitatif dengan persentase. Menurut Suharsimi Arikunto (1988: 245-246) rumus yang digunakan adalah sebagai berikut:

$$P = \frac{F}{N} \times 100\%$$

Keterangan:

P= Persentase yang dicari

F= Frekuensi

N= jumlah responden

BAB IV HASIL PENELITIAN

A. Hasil Penelitian Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta

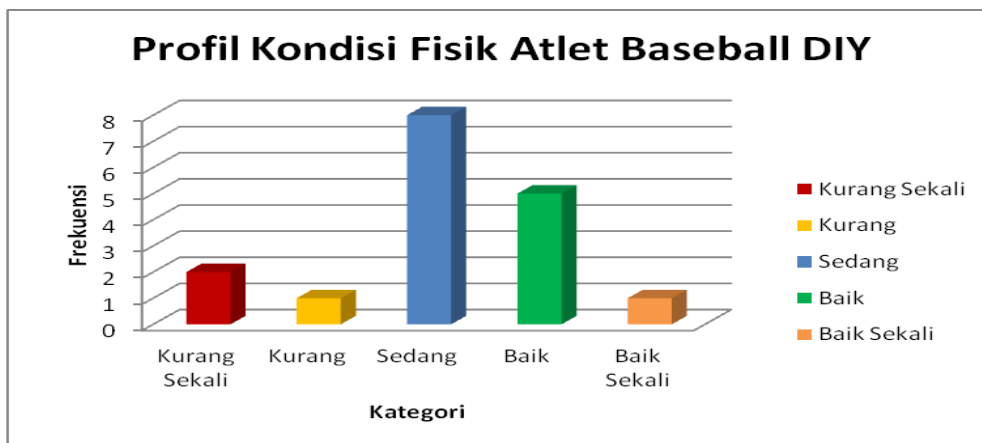
Penelitian ini merupakan penelitian deskriptif, sehingga keadaan obyek akan digambarkan sesuai dengan data yang diperoleh. Dari hasil penelitian tentang profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta, perlu dideskripsikan secara keseluruhan maupun secara masing-masing berdasarkan jenis tes. Data profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta diperoleh dari tes kecepatan, kekuatan, kelincahan, daya tahan, kelentukan, dan power tungkai.

Deskripsi data profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta akan di deskripsikan secara keseluruhan dan sesuai dengan masing-masing tes.

Tabel 2. Distribusi Frekuensi Keseluruhan Tes Profil Kondisi Fisik

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 406,5$	Kurang Sekali	2	11,76%
2	407,5 - 435,5	Kurang	1	5,88%
3	436,5 - 464,5	Sedang	8	47,06%
4	465,5 - 493,5	Baik	5	29,41%
5	$> 494,5$	Baik Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100,00%

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram keseluruhan komponen tes kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta diperoleh:



Gambar 10. Histogram Profil Kondisi Fisik Atlet *Baseball* DIY

1. Kecepatan Lari

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum 5,45 detik, nilai minimum 4,15 detik, rerata 4,56, standar deviasi 0,29, modus 4,41, median 4,52. Berikut adalah data dijabarkan dalam 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali pada tabel dibawah ini:

Tabel 3. Distribusi Frekuensi Kecepatan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$> 5,01$	Kurang Sekali	1	5,88%
2	4,71 - 5,00	Kurang	2	11,76%
3	4,41 - 4,70	Sedang	11	64,71%
4	4,11 - 4,40	Baik	3	17,65%
5	$\leq 4,10$	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kecepatan lari 30 meter atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta yaitu 1 atlet (5,88%) berkategori kurang sekali, 2 atlet (11,76%) berkategori kurang, 11 atlet (64,71%) berkategori sedang, 3 atlet (17,56%) berkategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka

profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kecepatan berkategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram kecepatan lari 30 meter atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta diperoleh:



Gambar 11. Histogram Kecepatan

2. Kekuatan Pegangan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 67 dan nilai minimum senilai 41,1. Rerata yang diperoleh senilai 51,5 dan standar deviasi senilai 6,66. Median terdapat pada nilai 50 dan modus pada nilai 49,9. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *handgrip* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 4. Distribusi Frekuensi Kekuatan Pegangan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 41,56$	Kurang Sekali	1	5,88%
2	41,57 - 48,22	Kurang	3	17,65%
3	48,23 - 54,88	Sedang	10	58,82%
4	54,89 - 61,54	Baik	2	11,76%
5	$> 61,55$	Baik Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kekuatan pegangan tangan atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 1 atlet (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (17,65%) berkategori kurang, 10 atlet (58,82%) berkategori sedang, 2 atlet (11,76%) berkategori baik, dan 1 atlet (5,88%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kekuatan pegangan berkategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdarakan hasil tes kekuatan pegangan yang diperoleh:



Gambar 12. Histogram Kekuatan Pegangan

3. Kekuatan Otot Lengan

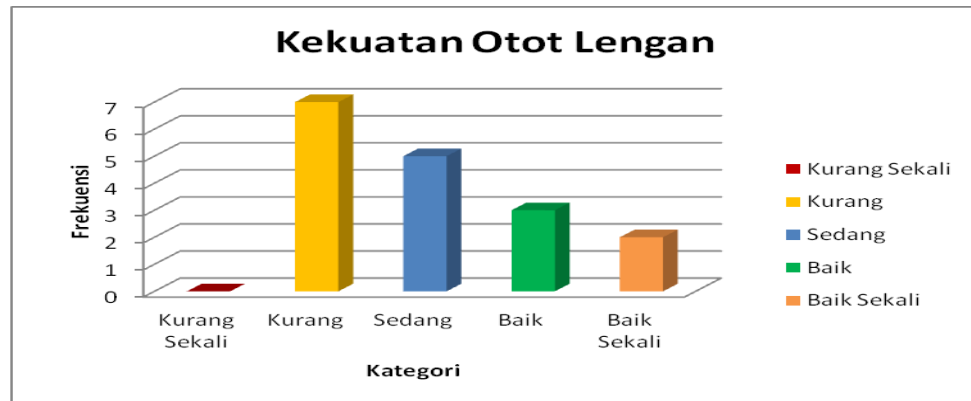
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 46 dan nilai minimum senilai 14. Rerata yang diperoleh senilai 26,88 dan standar deviasi senilai 9,29. Median terdapat pada nilai 25 dan modus pada nilai 20. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *push up* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 5. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Lengan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 12,94$	Kurang Sekali	0	0,00%
2	12,95 - 22,23	Kurang	7	41,18%
3	22,24 - 31,52	Sedang	5	29,41%
4	31,53 - 40,81	Baik	3	17,65%
5	$> 40,82$	Baik Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 7 atlet (41,18%) berkategori kurang, 5 atlet (29,41%) berkategori sedang, 3 atlet (17,65%) berkategori baik, dan 2 atlet (11,76%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kekuatan otot lengan (*push up*) berkategori kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil tes *push up* yang diperoleh:



Gambar 13. Histogram Kekuatan Otot Lengan

4. Kekuatan Otot Perut

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 70 dan nilai minimum senilai 15. Rerata yang diperoleh senilai 39,41 dan standar deviasi senilai 15,17. Median terdapat pada nilai 37 dan modus pada nilai 35. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *sit up* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 6. Distribusi Frekuensi Kekuatan Otot Perut

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 16,65$	Kurang Sekali	1	5,88%
2	16,64 - 31,82	Kurang	3	17,65%
3	31,81 - 46,99	Sedang	8	47,06%
4	46,98 - 62,16	Baik	3	17,65%
5	$> 62,17$	Baik Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kekuatan otot perut atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 1 atlet (5,88%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (17,65%) berkategori kurang, 8 atlet (47,06%) berkategori sedang, 3 atlet (17,65%) berkategori baik, dan 2 atlet (11,76%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kategori sedang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kekuatan otot perut (*sit up*) berkategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdarakan hasil tes kekuatan otot perut (*sit up*) yang diperoleh:



Gambar 14. Histogram Kekuatan Otot Perut

5. Kelincahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 17,42 detik dan nilai minimum senilai 26,07 detik. Rerata yang diperoleh senilai 22,82 dan standar deviasi senilai 2,18. Median terdapat pada nilai 22,69 dan modus

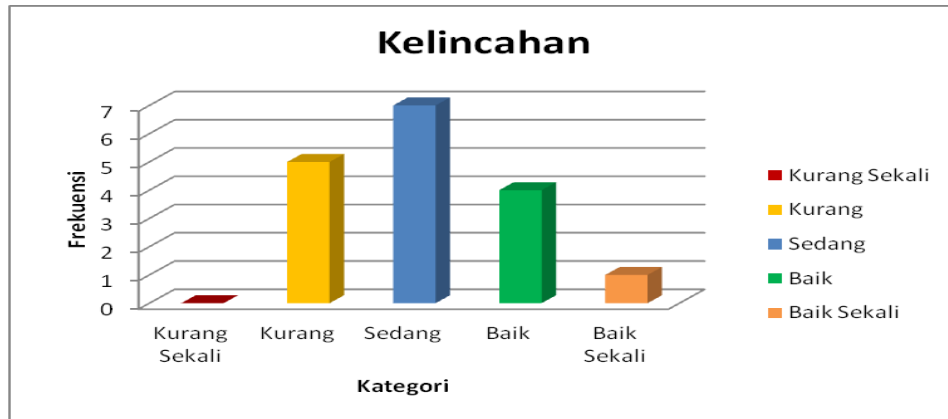
pada nilai 13,13. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *Shuttle run* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 7. Distribusi Frekuensi Kelincahan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	>26,09	Kurang Sekali	0	0,00%
2	26,08 - 23,91	Kurang	5	29,41%
3	23,90 - 21,73	Sedang	7	41,18%
4	21,72 - 19,55	Baik	4	23,53%
5	$\leq 19,54$	Baik Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kelincahan atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 5 atlet (29,41%) berkategori kurang, 7 atlet (41,18%) berkategori sedang, 4 atlet (23,53%) berkategori baik, dan 1 atlet (5,88%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kelincahan (*shuttle run*) berkategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdarakan hasil tes kelincahan (*shuttle run*) yang diperoleh:



Gambar 15. Histogram Kelincahan

6. Daya Tahan

Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 11,35 menit dan nilai minimum senilai 15,21 menit. Rerata yang diperoleh senilai 13,08 dan standar deviasi senilai 1,12. Median terdapat pada nilai 13,11 dan modus pada nilai 13,13. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi *Cooper test* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada table dibawah ini:

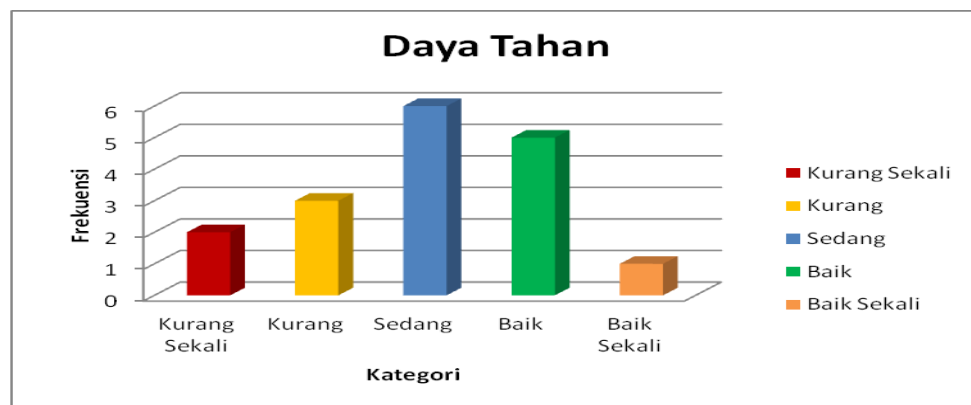
Tabel 8. Distribusi Frekuensi Daya Tahan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$>14,76$	Kurang Sekali	2	11,76%
2	$14,75 - 13,64$	Kurang	3	17,65%
3	$13,63 - 12,52$	Sedang	6	35,29%
4	$12,51 - 11,40$	Baik	5	29,41%
5	$\leq 11,39$	Baik Sekali	1	5,88%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa daya tahan atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 2 atlet (11,76%) berkategori kurang sekali, 3 atlet (17,65%) berkategori kurang, 6 atlet

(35,29%) berkategori sedang, 5 atlet (29,41%) berkategori baik, dan 1 atlet (5,88%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes daya tahan berkategori sedang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil tes daya tahan yang diperoleh:



Gambar 16. Histogram Daya Tahan

7. Kelentukan Bahu dan Pergelangan Tangan

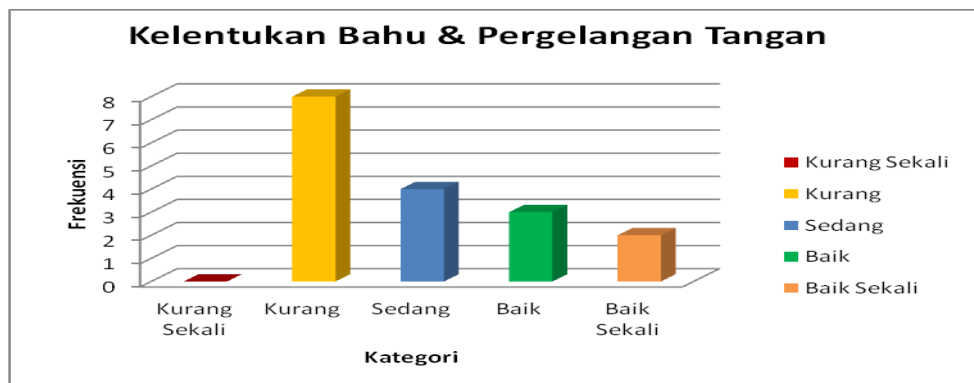
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 80 dan nilai minimum senilai 50. Rerata yang diperoleh senilai 60,88 dan standar deviasi senilai 10,89. Median terdapat pada nilai 59 dan modus pada nilai 50. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *shoulder and wrist* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 9. Distribusi Frekuensi Kelentukan Bahu Dan Pergelangan Tangan

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 44,54$	Kurang Sekali	0	0,00%
2	44,55 - 55,43	Kurang	8	47,06%
3	55,44 - 66,32	Sedang	4	23,53%
4	66,33 - 77,21	Baik	3	17,65%
5	$> 77,22$	Baik Sekali	2	11,76%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kelentukan bahu dan pergelangan atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kelentukan sebanyak 8 atlet (47,06%) berkategori kurang, 4 atlet (23,53%) berkategori sedang, 3 atlet (17,65%) berkategori baik, dan 2 atlet (11,76%) berkategori baik sekali. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori kurang, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kelentukan bahu dan pergelangan tangan berkategori kurang.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdarakan hasil tes kelentukan bahu dan pergelangan tangan yang diperoleh:



Gambar 17. Histogram Kelentukan Bahu Dan Pergelangan Tangan

8. Kelentukan Punggung

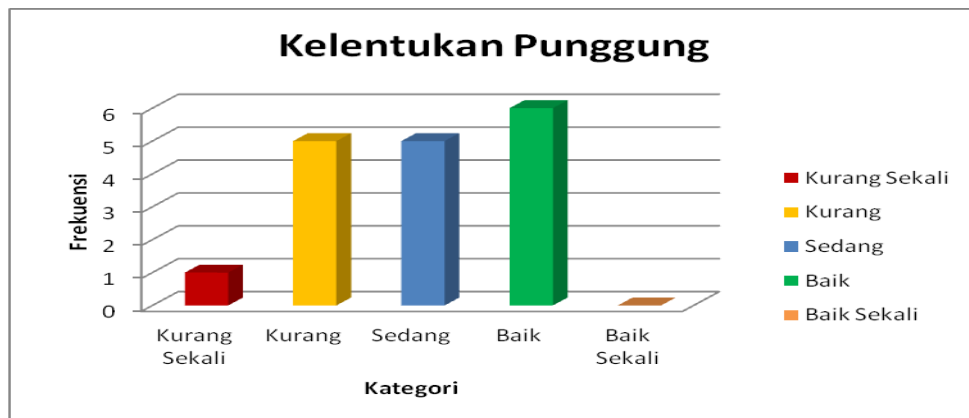
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 48 dan nilai minimum senilai 32,5. Rerata yang diperoleh senilai 41,79 dan standar deviasi senilai 4,73. Median terdapat pada nilai 41,5 dan modus pada nilai 38. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *seat and reach* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada tabel dibawah ini:

Tabel 10. Distribusi Frekuensi Kelentukan Punggung

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 34,69$	Kurang Sekali	1	5,88%
2	34,70 - 39,42	Kurang	5	29,41%
3	39,43 - 44,15	Sedang	5	29,41%
4	44,16 - 48,88	Baik	6	35,29%
5	$> 48,89$	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa kelentukan punggung atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kelentukan sebanyak 1 atlet (5,88%) berkategori kurang sekali, 5 atlet (29,41%) berkategori kurang, 5 atlet (29,41%) berkategori sedang, 6 atlet (35,29%) berkategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori baik, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes kelentukan punggung berkategori baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan hasil tes kelenturan yang diperoleh:



Gambar 18. Histogram Kelenturan Punggung

9. Power Tungkai

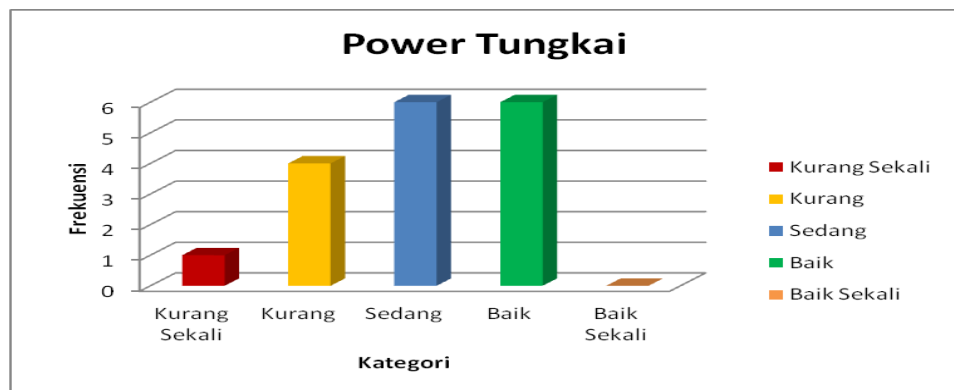
Hasil analisis data diperoleh nilai maksimum senilai 251 dan nilai minimum senilai 190. Rerata yang diperoleh senilai 229,29 dan standar deviasi senilai 17,56. Median terdapat pada nilai 235 dan modus pada nilai 247. Selanjutnya data disusun dalam distribusi frekuensi sesuai dengan rumus yang ditentukan pada bab sebelumnya, yang dibagi menjadi 5 kategori yaitu kurang sekali, kurang, sedang, baik, baik sekali. Tabel distribusi frekuensi tes *stanning board jump* atlet Pelatda Baseball DIY, dapat dilihat pada table dibawah ini:

Tabel 11. Distribusi Frekuensi Power Tungkai

No	Kelas Interval	Kategori	Frekuensi	Persentase
1	$\leq 202,95$	Kurang Sekali	1	5,88%
2	202,96 - 220,51	Kurang	4	23,53%
3	220,52 - 238,07	Sedang	6	35,29%
4	238,08 - 255,63	Baik	6	35,29%
5	$> 255,64$	Baik Sekali	0	0,00%
Jumlah			17	100,00%

Berdasarkan tabel diatas bahwa power tungkai atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sebanyak 1 atlet (5,88%) berkategori kurang sekali, 4 atlet (23,53%) berkategori kurang, 6 atlet (35,29%) berkategori sedang, 6 atlet (35,29%) berkategori baik. Frekuensi terbanyak terletak pada kategori sedang dan baik, dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdasarkan tes power tungkai berkategori baik.

Apabila digambarkan dalam bentuk histogram, maka berikut gambar histogram profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berdarakan hasil tes power tungkai yang diperoleh:



Gambar 19. Histogram Power Tungkai

B. Pembahasan

Berdasarkan hasil penelitian menunjukkan bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berkategori sedang. Hal ini diperlihatkan bahwa kategori paling banyak terdapat pada kategori sedang sebanyak 8 atlet (47,06%). Dengan demikian maka profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta berkategori baik.

Profil kondisi fisik merupakan suatu gambaran tentang seseorang atau kelompok yang berupa keterangan suatu keadaan mengenai data kondisi fisik seseorang. Pada penelitian ini yang diukur adalah kondisi fisik dari atlet *baseball* Yogyakarta guna mengetahui profil kondisi fisik dari tiap atlet.

Dari penelitian yang sudah dilakukan, masih terdapat atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali maupun kurang. Baik dari komponen tes pada kecepatan terdapat 6 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes kekuatan pegangan terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan 3 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes otot tangan terdapat 7 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes otot perut terdapat 2 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan 2 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes kelincahan terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan 4 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes daya tahan terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan 5 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes kelentukan bahu dan pergelangan tangan terdapat 8 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes kelentukan punggung terdapat 1 atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan 5 atlet yang masuk dalam kategori kurang, komponen tes otot tungkai terdapat 6 atlet yang masuk dalam kategori kurang.

Berdasarkan hasil tersebut dari 17 atlet *baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta tidak semua atlet yang masuk dalam kategori baik maupun baik sekali. Hal ini terlihat dari hasil pengukuran yang mana masih terdapat atlet

yang masuk dalam kategori kurang maupun kurang sekali baik dari tes kecepatan, kelincahan, kekuatan, daya tahan, kelentukan, maupun tes power tungkai. Mungkin itu semua dikarenakan dari berbagai faktor yang mana dapat mempengaruhi tiap atlet baik dari faktor intern maupun ekstern.

Masih terdapatnya atlet yang masuk dalam kategori kurang sekali dan kurang hal ini disebabkan karena berbagai faktor seperti halnya rutinitas latihan atau frekuensi dalam latihan. banyaknya latihan sangat mempengaruhi untuk pembentukan kondisi fisik yang baik. Menurut Sukirno (1990: 16) yang dikutip oleh Kusriyani (2004: 13) menerangkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi kondisi fisik yaitu :

a. Faktor Latihan

Salah satu yang paling penting dari latihan, harus dilakukan secara berulang-ulang dan meningkatkan beban atau tahanan untuk meningkatkan. Kekuatan dan daya tahan otot yang diperlukan untuk pekerjaannya. Latihan harus ditekankan kepada komponen-komponen fisik seperti daya tahan, kekuatan, kecepatan, kelincahan, kelenturan, daya ledak (power), stamina dan lain-lain faktor yang penting guna pengembangan fisik secara keseluruhan atlet. Latihan yang dilaksanakan oleh atlet Yogyakarta adalah dilakukan sebanyak 3 kali dalam seminggu.

b. Kebiasaan Hidup Sehat

Kebiasaan hidup sehat dalam kehidupan sehari-hari harus dijaga dengan baik, apalagi dalam kehidupan berolahraga. Dengan demikian manusia akan terhindar dari penyakit. Kebiasaan hidup sehat dapat dilakukan dengan cara, yaitu: (1) Selalu menjaga kebersihan pribadi dan lingkungan sekitarnya, (2) Makan makanan yang higienis dan mengandung gizi misalnya empat sehat lima sempurna (Kusriyani, 2004: 13). Kebiasaan hidup sehat sangat penting dilakukan terutama pada atlet baseball Daerah Istimewa Yogyakarta. Karena untuk membisakan diri hidup sehat dan terhindar dari penyakit.

c. Faktor Lingkungan

Lingkungan dapat diartikan tempat dimana seseorang tinggal dalam waktu yang lama. Lingkungan ini meliputi lingkungan fisik dan lingkungan social ekonomi. Hal ini dapat dimulai dari lingkungan pergaulan, lingkungan pekerjaan, lingkungan daerah tempat tinggal dan sebagainya. Keadaan lingkungan yang baik akan menunjang kehidupan yang baik pula.

d. Faktor Makanan dan Gizi

Pada dasarnya pengaturan gizi untuk atlet adalah sama dengan pengaturan gizi untuk masyarakat biasa yang bukan atlet, dimana perlu diperhatikan keseimbangan energi yang diperoleh dari makanan dan minuman dengan energi yang dibutuhkan tubuh untuk metabolisme, kerja tubuh dan penyediaan tenaga (energi) pada waktu istirahat, latihan dan pada waktu pertandingan, oleh karena kelebihan maupun kekurangan zat-zat gizi dapat menimbulkan dampak negatif, baik untuk kesehatan apalagi di dalam menunjang prestasi (Leane Suniar, 2002: 1).

Dalam hal ini kondisi fisik yang baik terutama untuk atlet *baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta sangatlah penting. Karena dengan memiliki kondisi fisik yang baik maka prestasi yang baikpun dapat tercapai. Karena kondisi fisik ini merupakan faktor intern yang terdapat pada masing-masing atlet. Menurut Harsono (1988: 153), dengan kondisi fisik yang baik akan sangat berpengaruh terhadap fungsi dan system organism tubuh, antara lain berupa:

- a. Akan ada peningkatan dalam kemampuan sistem sirkulasi dan kerja jantung.
- b. Akan ada peningkatan dalam kekuatan, stamina, dan kondisi fisik lainnya.
- c. Akan ada ekonomi gerak yang lebih baik pada waktu latihan.
- d. Akan ada pemulihan yang lebih cepat dalam organ-organ tubuh setelah latihan.
- e. Akan ada respon yang cepat dari organisme tubuh kita apabila sewaktu-waktu respon demikian diperlukan.

Supaya kondisi fisik menjadi lebih baik perlu sekiranya pelatih memberikan porsi latihan tambahan terhadap atlet. Baik dari frekuensi latihan maupun jenis latihan dengan tujuan kondisi fisik para atlet menjadi meningkat. Selain itu perlu sekiranya bagi para atlet menambah porsi latihan di rumah masing-masing. Dan dibiasakannya pola hidup sehat serta asupan gizi pada setiap atlet. Karena melalui pola hidup sehat dan asupan gizi yang baik juga mempengaruhi untuk menunjang keadaan fisik yang prima.

BAB V

KESIMPULAN DAN SARAN

A. Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian yang telah diperoleh, maka dapat ditarik kesimpulan bahwa profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* Daerah Istimewa Yogyakarta secara keseluruhan adalah sedang sebanyak 8 atlet dengan presentase 47,06%.

B. Implikasi Penelitian

Hasil penelitian ini merupakan masukan yang bermanfaat bagi para atlet maupun pelatih baseball Daerah Istimewa Yogyakarta, yaitu dapat memberikan informasi profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah baseball Daerah Istimewa Yogyakarta. Selain itu, hasil penelitian ini dapat menjadi acuan dalam mengambil langkah-langkah yang tepat dan benar dalam menentukan program-program latihan guna untuk meningkatkan kondisi fisik dari para atlet pelatihan daerah baseball Daerah Istimewa Yogyakarta.

C. Keterbatasan Penelitian

Pelaksanaan penelitian ini diupayakan semaksimal mungkin sesuai dengan maksud dan tujuan penelitian. Namun demikian masih dirasakan adanya keterbatasan dan kelemahan yang tidak dapat dihindari yaitu peneliti tidak dapat mengontrol aktivitas subyek penelitian sebelum dilaksanakan pengambilan data, sehingga data yang diperoleh merupakan hasil pengambilan data seketika tanpa memperhatikan kondisi fisik subyek apakah mengalami

kelelahan atau tidak sebelum pengambilan data. Peneliti juga tidak melakukan pengukuran denyut nadi responden sebelum dilakukan pengambilan data.

D. Saran-saran

Berdasarkan kesimpulan dan keterbatasan penelitian mengenai profil kondisi fisik atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta, maka penulis mengajukan saran-saran sebagai berikut :

1. Bagi atlet pelatihan daerah *Baseball* D.I Yogyakarta agar meningkatkan latihan agar kondisi fisik menjadi lebih baik.
2. Bagi pelatih pelatihan daerah baseball Daerah Istimewa Yogyakarta agar dapat memberikan program latihan yang beragam yang mana jenis latihan tersebut selain tidak membuat para atlet bosan dan juga dapat meningkatkan kondisi fisik para atlet pelatihan daerah baseball Daerah Istimewa Yogyakarta.
3. Bagi peneliti yang akan datang hendaknya mengadakan penelitian lanjut tentang profil kondisi fisik dengan meningkatkan kuantitas dan kualitasnya. Secara kuantitas yaitu dengan menambah jumlah subyek penelitian, dan secara kualitas dengan membandingkan profil kondisi fisik antara atlet pelatihan daerah yang satu dengan yang lain.

DAFTAR PUSTAKA

- Anak Agung Octa Perdana. (2009). *Profil Kondisi Fisik Atlet PAB DIY Tahun 2009. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY
- Anas Sudjiono. (2010). *Pengantar Statistik Pendidikan*. Jakarta: PT Rajagrafindo Persada
- Agus Susworo Dwi Marhaendro. (2013). *Pedoman Identifikasi Pemaduan Bakat Istimewa Cabang Olahraga Baseball*. Yogyakarta: Imperium Yogyakarta
- Barry, L Jhonson., & Jack, K Nelson. (1986). *Practical Measurement For Evaluation Physical Education*. New York: Collier Macmillan Canada, Inc.
- Burhan Bugin. (2006). *Metodologi Penelitian Kualitatif dan Kuantitatif*. Yogyakarta. Gajah Mada Press.
- Eka Septiani. (2013) *Profil Kondisi Fisik Anggota Unit Kegiatan Mahasiswa Baseball Universitas Negeri Yogyakarta. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Harsono. (1988). *Coaching dan Aspek-aspek psikologis dalam Coaching*. Jakarta: C. V. Tambak Kusuma.
- Irwansyah. (2009). *Pendidikan Jasmani, Olahraga dan Kesehatan Kelas XI*. PT Grafindo Mediatama.
- Iwan Setiawan, dkk. (2005). *Manusia Dan Olahraga*. Bandung: ITB
- James A Baley. (1986). *Pedoman Atlet Teknik Peningkatan Ketangkasan dan Stamina*. Semarang: Dahara Prize.
- Kusriyani. (2004). *Faktor yang Mempengaruhi Kondisi Fisik*. Diakses dari <http://pakguruolahraga.blogspot.com/2013/06/faktor-yang-mempengaruhi-kondisi-fisik.html>. pada tanggal 06 Januari 2015, Jam 08.30 WIB.
- Kuswati. (2009). *Profil Gaya Kepemimpinan Pelatih Karate Pada Perguruan Inkai DIY. Skripsi*. Yogyakarta: FIK UNY.
- Mackenzie Brian. (2005). *101 Performance Evaluation Tests*. London: Electric World plc
- Mochamad Sajoto. (1988). *Pembinaan Kondisi Fisik dalam Olahraga*. Jakarta: Depdikbud Dirjen Dikti.

- Nell C. Jackson. (1968). *Track And Field For Girls and Women*. Urbana: Burgess Publishing Company.
- Poerwadarminta. (1976). *Kamus Besar Bahasa Indonesia*. Pusat Pembinaan dan Pengembangan Bahasa. Jakarta: Balai Pustaka..
- Steve Tambora. (2008). *Complete Conditioning For Baseball*. Georgia
- Sarjono. (1977). *Conditioning*. Yogyakarta: UNY
- Suharno HP. (1992). *Dasar-dasar Permainan Bola Volley*. Yogyakarta: IKIP Yogyakarta
- Suharsimi Arikunto. (1988). *Prosedur Penelitian Suatu Pendekatan Praktek*. Jakarta: Rineka Cipta
- Suharto. (1997). *Pedoman dan Modul Peraturan Pelatih Fitness Center Tingkat Dasar*. Depdikbud dan PUSKESJASREK.
- Sukadiyanto. (2002). *Teori dan Metodologi Melatih Fisik Petenis*. Yogyakarta: UNY
- Sukardi. (2013). *Metodologi Penelitian Pendidikan*. Jakarta: PT Bumi Aksara.
- Sukintaka. (1979). *Permainan Dan Metodik Buku-III*. Jakarta: PT Firman Resmana
- Universitas Negeri Yogyakarta. (2011). *Pedoman Tugas Akhir UNY*. Yogyakarta: Kampus Karangmalang.

LAMPIRAN



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 241/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

27 Maret 2015

Yth. : Pengelola Stadion Atletik UNY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Khomsatun Gusti Septiana
NIM : 11601241019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : 29 April 2015 / Pkl 14.00 s.d 15.00 WIB
Tempat/obyek : Stadion Atletik UNY
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,

Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Kaprodi. PJKR
2. Pembimbing TAS
3. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat : Jl. Kolombo No.1 Yogyakarta, Telp.(0274) 513092 psw 255

Nomor : 241/UN.34.16/PP/2015
Lamp. : 1 Eks.
Hal : Permohonan Ijin Penelitian

27 Maret 2015

Yth. : Pengelola Lapangan Softball UNY

Dengan hormat, disampaikan bahwa untuk keperluan penelitian dalam rangka penulisan tugas akhir skripsi, kami mohon berkenan Bapak/Ibu/Saudara untuk memberikan ijin penelitian bagi mahasiswa Fakultas Ilmu Keolahragaan Universitas Negeri Yogyakarta :

Nama : Khomsatun Gusti Septiana
NIM : 11601241019
Program Studi : Pendidikan Jasmani Kesehatan dan Rekreasi (PJKR)

Penelitian akan dilaksanakan pada :

Waktu : Maret sd April 2015
Tempat/obyek : Lapangan Softball UNY
Judul Skripsi : Profil Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah Baseball Daerah Istimewa Yogyakarta

Demikian surat ijin penelitian ini dibuat agar yang berkepentingan maklum, serta dapat dipergunakan sebagaimana mestinya.



Dekan,
Drs. Rumpis Agus Sudarko, M.S.
NIP. 19600824 198601 1 001

Tembusan :
1. Pengelola Lapangan Baseball UNY
2. Kaprodi. PJKR
3. Pembimbing TAS
4. Mahasiswa ybs.



KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
UNIVERSITAS NEGERI YOGYAKARTA
FAKULTAS ILMU KEOLAHRAGAAN
Alamat: Jl. Kolombo 1 Yogyakarta 55281 Telp. 513092, 586168 psw 282, 377, 541

Nomor : *Handa* /UN34.16/LK/2015
Lampiran : -
Perihal : Peminjaman Alat

27 April 2015

Kepada Yth. :
Khomsatun Gusti Septiana
11601241019
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Dengan hormat, menanggapi surat Saudara tanggal 23 April 2015 perihal pada pokok surat pada prinsipnya FIK Universitas Negeri Yogyakarta mengijinkan Saudara menggunakan peralatan, berupa :

- | | |
|--------------------------|--------|
| 1. Hand Grip Dynamometer | 2 buah |
| 2. Meja Seat and Reach | 1 buah |
| 3. Stopwatch | 2 buah |
| 4. meteran | 1 buah |

untuk pengambilan data Penelitian Tugas Akhir Skripsi yang akan dilaksanakan pada :

Tanggal : 28 – 30 April 2015
Tempat : Lapangan Softball FIK UNY

JUDUL SKRIPSI
"PROFIL KONDISI FISIK ATLET PELATIHAN DAERAH BASEBALL
DAERAH ISTIMEWA YOGYAKARTA"

Dengan ketentuan sebagai berikut :

1. Menjaga keamanan alat yang dipinjam
2. Waktu pemakaian dimohon untuk konfirmasi lebih lanjut melalui Kasubag. Umum, Kepegawaian dan Perlengkapan
3. Jika sudah selesai dipergunakan agar segera dikembalikan

Agar menjadikan periksa dan terima kasih



Handa Dekan II,

Handa Marjo, M.Kes
NIP. 19631217 199001 1 002

Tembusan Yth. :
1. Kabag. TU
2. Kasubag. UKP
3. Ketua Lab. Fisiologi
4. Sutardi
FIK Universitas Negeri Yogyakarta

Lampiran 4. Sebagian Data Penelitian

Data Penelitian

Nama : Gunawan Pandhu Khallista

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,41	4,74
2.	<i>Grip Strength Test</i>	52,3	51,8
3.	<i>Push Up</i>	20	
4.	<i>Sit Up</i>	54	
5.	<i>Shuttle Run</i>	27,96	23,83
6.	Lari 2,4 km	11,57	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	76	73
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	47	46,5
9.	<i>Standing Board Jump</i>	240	247

Data Penelitian

Nama : Andri Setyawan

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,54	4,74
2.	<i>Grip Strength Test</i>	49,4	47,7
3.	<i>Push Up</i>	35	
4.	<i>Sit Up</i>	52	
5.	<i>Shuttle Run</i>	22,06	22,41
6.	Lari 2,4 km	13,11	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	80	77
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	46,5	46,5
9.	<i>Standing Board Jump</i>	240	247

Data Penelitian

Nama : Muflih Reza

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,41	4,51
2.	<i>Grip Strength Test</i>	51,2	63,6
3.	<i>Push Up</i>	20	
4.	<i>Sit Up</i>	40	
5.	<i>Shuttle Run</i>	23,01	22,69
6.	Lari 2,4 km	11,35	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	72	70
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	44,5	48
9.	<i>Standing Board Jump</i>	235	246

Data Penelitian

Nama : Arifin Ika N

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,51	4,74
2.	<i>Grip Strength Test</i>	50	49,5
3.	<i>Push Up</i>	25	
4.	<i>Sit Up</i>	70	
5.	<i>Shuttle Run</i>	22,02	21,52
6.	Lai 2,4 km	12,42	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	60	58
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	40,5	41,5
9.	<i>Standing Board Jump</i>	228	237

Data Penelitian

Nama : Indra

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,61	4,67
2.	<i>Grip Strength Test</i>	45,6	52,1
3.	<i>Push Up</i>	46	
4.	<i>Sit Up</i>	44	
5.	<i>Shuttle Run</i>	22,31	22,33
6.	Lari 2,4 km	11,51	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	65	60
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	46	46,5
9.	<i>Standing Board Jump</i>	230	236

Data Penelitian

Nama : Qodry

1. Mengumpulkan testi, membuat barisan yang rapi dan berdoa
2. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
3. Melakukan pemanasan bersama
4. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
5. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan. Testi melakukan tes
6. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan

No.	Instrumen Tes	Hasil	
1.	Tes Lari 30 Meter	4,66	4,17
2.	<i>Grip Strength Test</i>	49,9	48,2
3.	<i>Push Up</i>	25	
4.	<i>Sit Up</i>	35	
5.	<i>Shuttle Run</i>	21,22	22,32
6.	Lari 2,4 km	13,13	
7.	Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan	50	46
8.	Tes Duduk Berlunjur dan Meraih	35	35
9.	<i>Standing Board Jump</i>	240	250

Lampiran 7. Data Per Komponen Kondisi Fisik Atlet Pelatihan Daerah *Baseball* D.I Yogyakarta

FREQUENCIES

KECEPATAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.24	1	5.9	5.9	5.9
	36.91	1	5.9	5.9	11.8
	41.6	1	5.9	5.9	17.6
	44.95	2	11.8	11.8	29.4
	45.29	1	5.9	5.9	35.3
	46.96	1	5.9	5.9	41.2
	48.3	1	5.9	5.9	47.1
	48.64	1	5.9	5.9	52.9
	49.31	1	5.9	5.9	58.8
	50.65	1	5.9	5.9	64.7
	51.66	1	5.9	5.9	70.6
	53	1	5.9	5.9	76.5
	54	1	5.9	5.9	82.4
	57.02	1	5.9	5.9	88.2
	60.71	1	5.9	5.9	94.1
	79.81	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

HANDGRYP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	34.3	1	5.9	5.9	5.9
	38.51	1	5.9	5.9	11.8
	39.86	1	5.9	5.9	17.6
	41.96	1	5.9	5.9	23.5
	46.77	1	5.9	5.9	29.4
	46.92	1	5.9	5.9	35.3

47.52	2	11.8	11.8	47.1
47.67	1	5.9	5.9	52.9
48.27	1	5.9	5.9	58.8
50.82	1	5.9	5.9	64.7
50.97	1	5.9	5.9	70.6
51.12	1	5.9	5.9	76.5
56.23	1	5.9	5.9	82.4
60.28	1	5.9	5.9	88.2
68.09	1	5.9	5.9	94.1
73.2	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

PUSH_UP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	36.13	1	5.9	5.9	5.9
	37.2	1	5.9	5.9	11.8
	40.43	1	5.9	5.9	17.6
	42.59	3	17.6	17.6	35.3
	44.74	1	5.9	5.9	41.2
	47.97	3	17.6	17.6	58.8
	51.2	1	5.9	5.9	64.7
	54.43	1	5.9	5.9	70.6
	58.74	2	11.8	11.8	82.4
	60.9	1	5.9	5.9	88.2
	65.2	1	5.9	5.9	94.1
	70.59	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

SIT_UP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	33.91	1	5.9	5.9	5.9
	34.57	1	5.9	5.9	11.8
	37.21	1	5.9	5.9	17.6
	43.8	1	5.9	5.9	23.5
	47.09	3	17.6	17.6	41.2
	47.75	1	5.9	5.9	47.1
	48.41	1	5.9	5.9	52.9
	49.07	1	5.9	5.9	58.8
	50.39	1	5.9	5.9	64.7
	53.02	1	5.9	5.9	70.6
	56.98	1	5.9	5.9	76.5
	58.3	1	5.9	5.9	82.4
	59.61	1	5.9	5.9	88.2
	65.54	1	5.9	5.9	94.1
	70.16	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

KELINCAHAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	25.19	1	5.9	5.9	5.9
	38.01	1	5.9	5.9	11.8
	42.56	1	5.9	5.9	17.6
	42.65	1	5.9	5.9	23.5
	44.03	1	5.9	5.9	29.4
	46.51	1	5.9	5.9	35.3
	47.66	1	5.9	5.9	41.2
	49.18	1	5.9	5.9	47.1
	49.41	1	5.9	5.9	52.9
	52.76	1	5.9	5.9	58.8
	53.36	1	5.9	5.9	64.7

54.65	1	5.9	5.9	70.6
55.98	1	5.9	5.9	76.5
58.42	1	5.9	5.9	82.4
61.36	1	5.9	5.9	88.2
63.33	1	5.9	5.9	94.1
64.94	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

DAYA_TAHAN				
	Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid 34.54	1	5.9	5.9	5.9
35.98	1	5.9	5.9	11.8
36.51	1	5.9	5.9	17.6
40.81	1	5.9	5.9	23.5
44.13	1	5.9	5.9	29.4
44.3	1	5.9	5.9	35.3
49.14	1	5.9	5.9	41.2
49.32	1	5.9	5.9	47.1
50.31	1	5.9	5.9	52.9
50.48	1	5.9	5.9	58.8
51.2	1	5.9	5.9	64.7
54.16	1	5.9	5.9	70.6
56.22	1	5.9	5.9	76.5
58.99	1	5.9	5.9	82.4
59.35	1	5.9	5.9	88.2
65.44	1	5.9	5.9	94.1
69.11	1	5.9	5.9	100.0
Total	17	100.0	100.0	

SHOULDER_AND_WIRST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	40	3	17.6	17.6	17.6
	40.92	2	11.8	11.8	29.4
	41.84	1	5.9	5.9	35.3
	42.76	1	5.9	5.9	41.2
	43.68	1	5.9	5.9	47.1
	48.27	1	5.9	5.9	52.9
	49.19	1	5.9	5.9	58.8
	51.03	1	5.9	5.9	64.7
	53.78	1	5.9	5.9	70.6
	60.21	2	11.8	11.8	82.4
	63.89	1	5.9	5.9	88.2
	65.73	1	5.9	5.9	94.1
	67.56	1	5.9	5.9	100.0
Total		17	100.0	100.0	

SEAT_AND_REACH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.37	1	5.9	5.9	5.9
	35.65	1	5.9	5.9	11.8
	41.98	3	17.6	17.6	29.4
	44.1	1	5.9	5.9	35.3
	46.21	1	5.9	5.9	41.2
	48.32	1	5.9	5.9	47.1
	49.38	1	5.9	5.9	52.9
	50.43	1	5.9	5.9	58.8
	52.55	1	5.9	5.9	64.7
	59.94	2	11.8	11.8	76.5
	61	2	11.8	11.8	88.2
	62.05	1	5.9	5.9	94.1
	63.11	1	5.9	5.9	100.0

SEAT_AND_REACH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	30.37	1	5.9	5.9	5.9
	35.65	1	5.9	5.9	11.8
	41.98	3	17.6	17.6	29.4
	44.1	1	5.9	5.9	35.3
	46.21	1	5.9	5.9	41.2
	48.32	1	5.9	5.9	47.1
	49.38	1	5.9	5.9	52.9
	50.43	1	5.9	5.9	58.8
	52.55	1	5.9	5.9	64.7
	59.94	2	11.8	11.8	76.5
	61	2	11.8	11.8	88.2
	62.05	1	5.9	5.9	94.1
	63.11	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

STANDING_BOARD_JUMP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.64	1	5.9	5.9	5.9
	38.21	1	5.9	5.9	11.8
	39.92	2	11.8	11.8	23.5
	40.49	1	5.9	5.9	29.4
	43.9	1	5.9	5.9	35.3
	45.61	1	5.9	5.9	41.2
	46.18	1	5.9	5.9	47.1
	46.75	1	5.9	5.9	52.9
	50.74	1	5.9	5.9	58.8
	54.72	2	11.8	11.8	70.6
	58.14	2	11.8	11.8	82.4
	60.99	1	5.9	5.9	88.2
	61.56	1	5.9	5.9	94.1
	72.38	1	5.9	5.9	100.0

STANDING_BOARD_JUMP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	37.64	1	5.9	5.9	5.9
	38.21	1	5.9	5.9	11.8
	39.92	2	11.8	11.8	23.5
	40.49	1	5.9	5.9	29.4
	43.9	1	5.9	5.9	35.3
	45.61	1	5.9	5.9	41.2
	46.18	1	5.9	5.9	47.1
	46.75	1	5.9	5.9	52.9
	50.74	1	5.9	5.9	58.8
	54.72	2	11.8	11.8	70.6
	58.14	2	11.8	11.8	82.4
	60.99	1	5.9	5.9	88.2
	61.56	1	5.9	5.9	94.1
	72.38	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_KECEPATAN					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	5	29.4	29.4	29.4
	SEDANG	9	52.9	52.9	82.4
	BAIK	2	11.8	11.8	94.1
	BAIK SEKALI	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_HANDGRYP					
		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG SEKALI	1	5.9	5.9	5.9
	KURANG	3	17.6	17.6	23.5

	SEDANG	8	47.1	47.1	70.6
	BAIK	3	17.6	17.6	88.2
	BAIK SEKALI	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_PUSH_UP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	6	35.3	35.3	35.3
	SEDANG	5	29.4	29.4	64.7
	BAIK	4	23.5	23.5	88.2
	BAIK SEKALI	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_SIT_UP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG SEKALI	2	11.8	11.8	11.8
	KURANG	2	11.8	11.8	23.5
	SEDANG	8	47.1	47.1	70.6
	BAIK	3	17.6	17.6	88.2
	BAIK SEKALI	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_KELINCAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG SEKALI	1	5.9	5.9	5.9
	KURANG	4	23.5	23.5	29.4
	SEDANG	8	47.1	47.1	76.5
	BAIK	4	23.5	23.5	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_DAYA_TAHAN

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG SEKALI	2	11.8	11.8	11.8
	KURANG	4	23.5	23.5	35.3
	SEDANG	6	35.3	35.3	70.6
	BAIK	3	17.6	17.6	88.2
	BAIK SEKALI	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_SHOULDER_AND_WIRST

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	8	47.1	47.1	47.1
	SEDANG	3	17.6	17.6	64.7
	BAIK	4	23.5	23.5	88.2
	BAIK SEKALI	2	11.8	11.8	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_SEAT_AND_REACH

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG SEKALI	2	11.8	11.8	11.8
	KURANG	4	23.5	23.5	35.3
	SEDANG	5	29.4	29.4	64.7
	BAIK	6	35.3	35.3	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

PENGKATEGORIAN_STANDING_BOARD_JUMP

		Frequency	Percent	Valid Percent	Cumulative Percent
Valid	KURANG	7	41.2	41.2	41.2
	SEDANG	5	29.4	29.4	70.6
	BAIK	4	23.5	23.5	94.1
	BAIK SEKALI	1	5.9	5.9	100.0
	Total	17	100.0	100.0	

Lampiran 8. Prosedur Instrumen Penelitian

Prosedur Instrumen Penelitian

Petunjuk yang akan diberikan kepada testi pada saat akan melakukan tes komponen kondisi fisik tersebut antara lain:

1. Mengumpulkan testi
2. Membuat barisan yang rapi dan berdoa
3. Memberi pengarahan kepada testi tentang tes yang akan dilaksanakan
4. Melakukan pemanasan bersama
5. Memberikan contoh cara pelaksanaan tes yang akan dilaksanakan
6. Memberikan kesempatan kepada testi untuk mencoba item tes yang akan dilaksanakan
7. Testi melakukan tes
8. Setelah tes selesai, testi dikumpulkan berbaris, berdoa dan melakukan pendinginan
9. Dalam proses pengambilan data dibantu oleh empat orang yaitu Dita Palupi, Ega Gian, Ratna Kartika, Annisa Lestari, Fahrul Arba

Berikut ini prosedur pelaksanaan instrumen penelitian:

a. Tes Lari 30 Meter

- 1) Dengan aba-aba “siap” testi siap lari dengan start berdiri
- 2) Setelah aba-aba “yaak” testi lari secepat cepatnya menempuh jarak 30 meter sampai melewati garis finish.
- 3) Bersamaan dengan aba-aba “yaak” bendera start diangkat.

- 4) Kecepatan lari dihitung dari saat bendera diangkat sampai pelari melewati garis finish.
- 5) Kecepatan lari dicatat sampai dengan 0,1 detik.
- 6) Tes lari 30 meter tersebut dilakukan dua kali, setelah berselang satu kali pelari berikutnya atau kelompok lari berikutnya.
- 7) Kecepatan lari yang terbaik yang dihitung.

b. *Gryp Strength Test*

- 1) posisi testi berdiri kaki diregangkan selebar bahu
- 2) Tangan kanan/kiri terletak di samping badan dalam posisi lurus, dengan tangan memegang *handgryp dynamometer*, testi meremas *handgryp* sekuat mungkin.
- 3) Pada saat meremas alat, lengan membuat sudut 20° s/d 30° dengan tubuh.
- 4) Tes dilakukan 2 kali hasil dicatat dalam satuan kilogram (kg)
- 5) Satu orang bertugas mengamati hasil kemudian melaporkan kepada pencatat hasil.

c. *Push Up*

- 1) Testi berbaring di atas alas, tangan dibuka selebar bahu dan renggangkan tangan ke bawah
- 2) Turunkan badan sehingga siku membentuk sudut 90°
- 3) Kembali ke posisi awal dengan tangan kembali diregangkan
- 4) Kaki tidak boleh dipegang

- 5) Kegiatan harus dilakukan tanpa istirahat, sampai merasa lelah atau tidak mampu lagi
- 6) Lakukan *push up* sebanyak mungkin

d. *Sit Up*

- 1) Testi berbaring terlentang, kedua tangan di belakang tengkuk, kedua siku lurus ke depan
- 2) Kedua lutut ditekuk, kedua tapak kaki tetap di lantai
- 3) Bersama dengan aba-aba “siap” testi siap melaksanakan, bersamaan dengan aba-aba “yaak” *stopwatch* dijalankan, testi mengangkat tubuh, kedua siku menyentuh lutut, kemudian kembali berbaring atau ke sikap semula.
- 4) Lakukan tes *sit-up* tersebut sebanyak mungkin

e. *Shuttle Run*

- 1) Pada aba-aba “bersedia” testi berdiri dibelakang garis tengah menghadap garis pertama.
- 2) Pada aba-aba “siap” testi bersiap dengan *start* berdiri
- 3) Bersamaan dengan aba-aba “ya” tester menghidupkan *stopwatch* dan testi mulai berlari menuju garis pertama dan setelah kedua kaki melewati garis pertama segera berbalik dan menuju ke garis tengah kemudian lanjut menuju ke garis kedua dan kembali ke garis tengah, dihitung 1 kali.
- 4) Pelaksanaan lari dilakukan sampai empat kali bolak-balik sehingga menempuh jarak 60 meter.

- 5) Saat testi sampai melakukan 4 kali dan sampai digaris tengah, tester segera menghentikan *stopwatch*.
- 6) Catat waktu yang ditempuh oleh testi dengan satuan detik.

f. Lari 2,4 km

- 1) Testi berdiri dibelakang garis *start*, bersiap untuk berlari dengan *start* berdiri.
- 2) Tester waktu berdiri didepan garis *start*, meneriakkan aba-aba “siap” dan mengayunkan bendera untuk memberi tanda start pada testi. Pada saat lengan diayunkan, Tester secara bersamaan menghidupkan *stopwatch* yang dipegang.
- 3) Testi berlari mengelilingi lintasan 400 meter dengan jarak tempuh 2,4 km.
- 4) Tester mencatat setiap testi yang melewati garis *start*.
- 5) Pada jarak 2,4 km tester memberhentikan *stopwatch* dan mencatat waktu yang ditempuh testi.

g. Tes Statis Fleksibilitas Bahu dan Pergelangan Tangan

- 1) Naikkan tongkat setinggi mungkin, tahan wajah di lantai
- 2) Ukur jarak naiknya tongkat dari lantai, jarak terpendek adalah $\frac{1}{2}$ inci
- 3) Ulangi sebanyak 2 kali
- 4) Ukur jarak pangkal lengan hingga jari yang terpanjang
- 5) Catat nilai terbaik dari jarak lengan dengan satuan centimeter

h. Tes Duduk Berlunjur dan Meraih

- 1) Pita pengukur diletakkan di lantai, dengan huruf nol pada tepi tembok.
- 2) Testi melepaskan sepatu dan kaos kaki, duduk berlunjur menduduki pita pengukur: pantat, punggung dan kepala merapat tembok.
- 3) Kedua kaki lurus ke depan dengan kedua lutut lurus.
- 4) Panjang kaki dicatat sampai cm penuh.
- 5) Testi meraih kedua lengan ke depan sejauh mungkin dan menempatkan kedua jari-jari tangan pada pita sejauh mungkin.
- 6) Tahap raihan tersebut minimal selama 3 (tiga) detik
- 7) Jauh raihan dicatat sampai dengan cm penuh.
- 8) Lakukan raihan dua kali berurutan, dan jarak raihan terjauh yang dihitung.
- 9) Tes dilakukan 2 kali, diambil skor yang terbaik

i. *Standing Board Jump*

- 1) Testi berdiri dibelakang garis dengan kedua kaki sedikit di buka.
- 2) Tekuk lelut dan ayunkan kedua lengan ke belakang dan kedepan sebagai awalan melompat.
- 3) Testi melompat ke depan sejauh mungkin dan mendarat dengan 2 kaki.
- 4) Lakukan sebanyak 2 kali percobaan dan diambil data terbaik dengan satuan centimeter.

Lampiran 9. Foto Penelitian



Gambar 1. Persiapan Pelaksanaan Tes



Gambar 2. Tes Lari 30 meter



Gambar 3. Tes *Gryp Strength*



Gambar 4. Tes *Push-up*



Gambar 5. Tes *Sit-up*



Gambar 6. Tes *Cooper* 2,4 km



Gambar 7. Tes *Shuttle Run*



Gambar 8. Tes *Sit and Reach*



Gambar 9. Tes *Static Flexibility Shoulder and Wirst*



Gambar 10. Tes *Standing Board Jump*